

# Heilsuefning 60+

SAMSTARFSVERKEFNI  
ÍÞRÓTTA- OG ÓLYMPIÚSAMBANDS ÍSLANDS  
OG LANDSSAMBAND ELDRI BORGARA

---



# Af hverju að hreyfa sig



- Með auknum aldri getur gjarnan dregið úr líkamlegri og andlegri getu.
- Regluleg hreyfing getur
- Hægt á öldrunareinkennum.
- Dregið úr áhættu á ýmsum sjúkdómum.
- Dregið úr hættu á byltum, vöðvarýrnun & beinþynningu.
- Breytt matarlyst, aukið svefngæði og vellíðan.
- Aukið félagsfærni með því að æfa í hópi með öðrum.
- Viðhaldið getunni til að vera sjálfbjarga í daglegu lífi.



„Þú getur ekki komið í veg fyrir að verða gamall, en þú getur haft áhrif á hvernig þú verður gamall“

# Ráðleggingar um hreyfingu



- Gott er að hreyfa sig daglega þannig að púlsinn fari upp fyrir hvíldarpúls. Þá er átt við að hreyfa sig reglubundið a.m.k. 30 mín daglega, sem má skipta upp 3 x 10 mín eða 2 x 15 mín á dag.
- Þrífa heimilið, taka stigann, leggja bílnum lengra frá, rösklegri ganga, synda o.þ.h.
- Styrktarþjálfun er talin gagnleg til að viðhalda eða bæta vöðvastyrk og beinþéttni og ætti að stunda a.m.k. 2 x í viku. Tækjapjálfun, heimaæfingar, yoga, boccia, sund o.þ.h.
- Kyrrsetufólk getur byrjað svona: fara daglega í stutta göngu og aukið síðan álagið smám saman; með því að lengja göngutímann, ganga hraðar eða í meiri halla (t.d. í stiga eða brekku).



# Næring

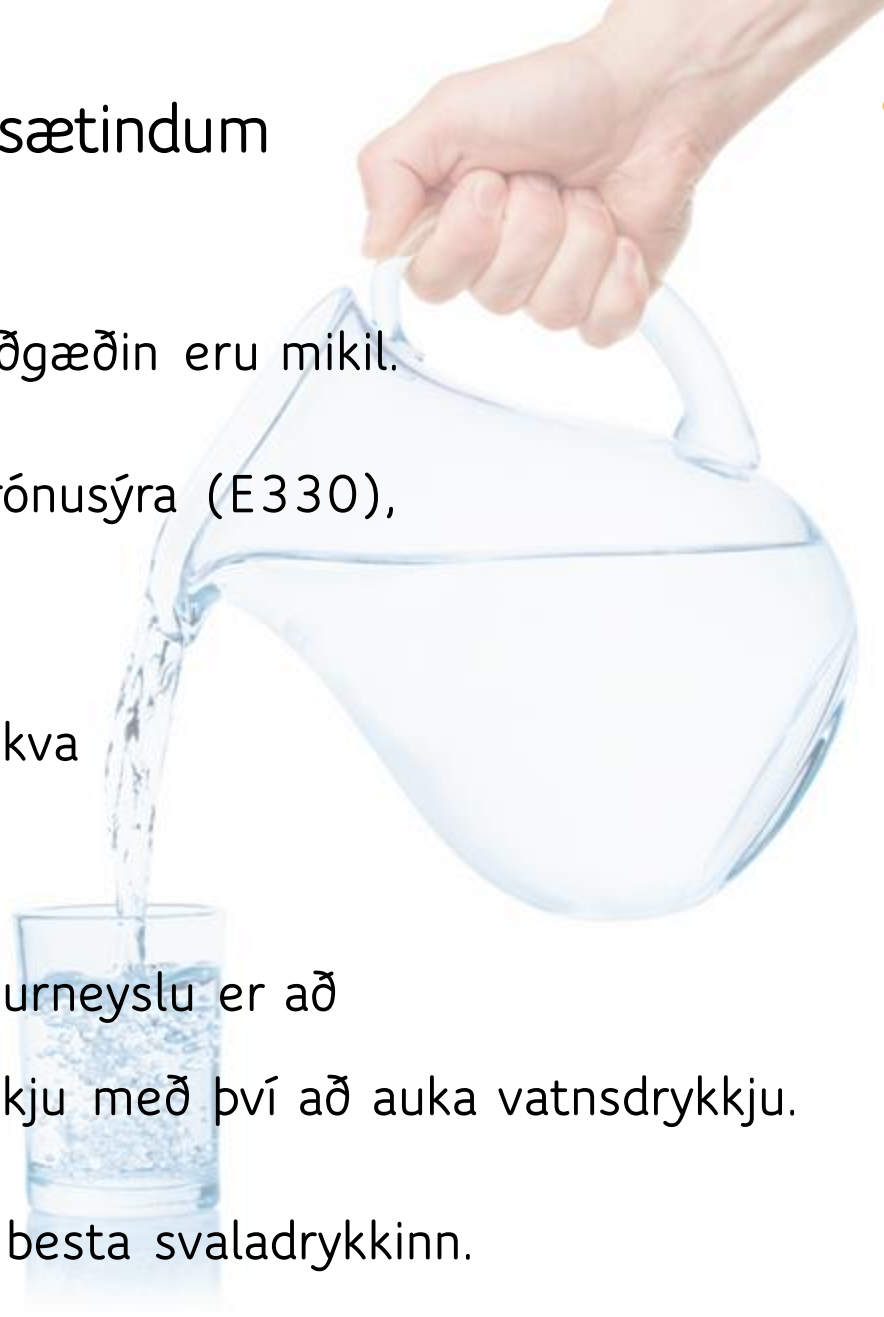


- Með auknum aldri minnkra orkuþörfin v/ vöðvarýrnunar og minni hreyfingar.
- Þörfin fyrir próteini eykst. Dæmi: fiskur, kjöt, egg, mjólkurvörur, baunir og linsur.
- Þörf er á að viðhalda orku og góðri meltingu. Dæmi um góða uppsprettu trefja: Heilkornavörur (t.d. hafragrautur og heilkornabrauð), grænmeti & ávextir.
- D-vítamín og kalk er afar mikilvægt fyrir beinþéttni. Dæmi: Feitur fiskur t.d. lax, bleikja, síld, makríl, ostur & D-vítamínbætt mjólk eða kalkbætt sojamjólk.  
D-vítamín hjálpar til við upptöku á kalki.  
Mælt er með að taka inn Lýsi og/eða D-vítamín sem fæðubótarefni.



## Góð leið til að draga úr sykurneyslu og sætindum

- Forréttindi að geta drukkið vatn beint úr krananum og bragðgæðin eru mikil.
- Í vatni er enginn viðbættur sykur, engin sætuefni, engin sítrónusýra (E330), engin rotvarnarefni og engin bragðefni.
- Stærstur hluti mannlíkamans er vatn og nægilegt magn vökva er nauðsynlegt fyrir eðlilega líkamsstarfsemi.
- Auðveld leið til að minnka gosdrykkjaneyslu og þar með sykurneyslu er að drekka vatn í staðinn. Einnig má draga úr óhóflegri kaffidrykkju með því að auka vatnsdrykkju.
- Stuðlum að betri heilsu með því að velja vatn sem oftast - besta svaladrykkinn.



# Slökun, svefn og teygjur



- Búðu til svefnvænt umhverfi. Hitastig, lýsing og hljóð geta haft áhrif á svefninn og mikilvægt er að þessir þættir séu sem ákjósanlegastir. (Augnhlífur og eyrnatappar).

- Leitaðu lausna við áhyggjum eða vandamálum áður en þú leggst til svefns. Það getur hjálpað að setja á blað þau viðfangsefni sem bíða, fyrir svefninn. Ekki reyna að leysa málin í huganum eftir að upp í rúm er komið.

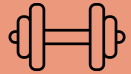


- Ef erfiðleikar koma upp við að sofna skaltu prófa þessar náttúrulegu matvæli sem innihalda melatónín; kirsuber, apríkósur & ferskjur.



- Stundaðu slökun í 5 mín eftir að þú ert komin upp í rúm. Lokaðu augunum, leggðu annan lófa á brjóst og hinn á kvið. Finndu fyrir djúþöndun. Slakaðu á hverjum vöðva skref fyrir skref, frá hvirfli til ilja.
- Þegar þú vaknar upp á morgnana, er gott að byrja á því að teygja úr sér. Teygðu arma upp fyrir höfuð og réttu úr ristum.
- Sestu á rúmstokkinn og beygðu þig fram og snertu tærnar. Réttu svo úr þér. Færðu síðan hendur upp í húrrastöðu og færðu olnboga eins langt aftur fyrir þig og þú getur með því að draga herðablöðin saman. Endurtaktu nokkrum sinnum.
- Stattu því næstu upp og réttu úr þér, teygðu hendur upp fyrir höfuð og kræktu fingrum saman en vísaðu vísifingrum upp í loft.
- Að lokum, teygðu hendur aftur fyrir þig og svo út til beggja hliða.

# Ávinningur



- Bætt heilsa og líðan við að stunda markvissa þjálfun undir leiðsögn



- Hreyfing orðin að lífsstíl – hreyfing 2-3 x í viku í stundatöflu – í fyrstu forgangsröð



- Mynda félagsleg tengsl, og tilheyra góðum hóp af fólki – dregur úr einangrun



- Aukið heilsulæsi í gegnum fræðslu – enn meiri líkur á að hreyfing verði lífsstíll