

20 góð ráð til að auka hreyfingu í daglegu lífi

Hreyfingin skiptir okkur miklu máli og mörg okkar þurfa að vinna í því að koma inn meiri hreyfingu í daglegu lífi. Ef við erum að byrja að hreyfa okkur er rétt að hafa í huga að byrja rólega þannig að við gefumst ekki upp á fyrstu vikunni. Léttur göngutúr gerir heilmikið bæði fyrir líkama og sál, hann þarf hvorki að vera langur eða hraður það er útiveran sem telur.

Hér má finna 20 hugmyndir til þess að koma meiri hreyfingu inn í líf þitt, og til að fá meiri hreyfingu út úr hlutum sem við gerum daglega. Nú er um að gera að reyna að beita öllum ráðum til að auka hreyfingu okkar þar sem hreyfing getur verið góð í baráttunni gegn hjartasjúkdómum. Allt hljómar þetta einfalt, þá er bara að koma þessu í verk.

- 1. Veldu hreyfingu sem þér finnst skemmtileg.** Það er ýmislegt sem flokkast sem góð hreyfing: dans, ganga, jóga, garðyrkja, hjóla, spila körfubolta o.s.frv. Til að auðvelda þér það að byrja að hreyfa þig, þá skaltu velja eitthvað sem þér finnst fyrst og fremst skemmtileg til að koma þér af stað. Veldu eitthvað sem þú sérð fyrir þér að henti þér, ertu til í að smella þér í hentug fót og hjóla í vinnuna? Hentar þér að dilla þér við skemmtilega tónlist í tíma með öðrum? Eða sérðu þig fyrir þér á hlaupabrettinu?
- 2. Þússlaðu hreyfingunni saman.** Þú þarft ekki endilega að eyða mjög löngum tíma í einu í hreyfingu. Tíu mínútur á morgnanna, í hádeginu og á kvöldin getur skilað sama ávinningi og 30 mínútur í einu.
- 3. Æfðu með vini/vinkonu.** Það getur verið hvetjandi, komið þér út um dyrnar og haldið þér við efnið ef þú ert með einhvern sem æfir með þér.
- 4. Hafðu hreyfinguna röska.** Þegar þú ert að labba, gerðu það rösklega frekar en að labba rólega, þetta getur verið betra þegar kemur að þyngdarstjórnun. En hvað er nógu rösklegt? Labbaðu eins og þú sért á leið í hádegismat með vini og þú ert frekar sein/n. Þú getur einnig talið hvað þú tekur mörg skref á mínútu: 120-135 skref á mínútu samsvarar því að labba á 4.8 til 6.4 km á klst, sem er gott markmið fyrir flesta. Ef þú ert ekki alveg svona rösk/ur, þá er sniðugt að auka hraðann á köflum og hægja svo aftur, smátt og smátt nærðu þá að vinna þig upp í meiri gönguhraða.
- 5. Taktu smá hreyfingu í hádegishléinu.** Ekki eyða öllu hádegishléinu sitjandi. Ef tími gefst, kíktu í líkamsrækt eða í 20 mínútna göngutúr jafnvel með vinnufélaga. Þú getur svo fengið þér í gogginn þegar þessu er lokið.
- 6. Prófaðu að nota skrefamæli.** Skrefamælar eru ódýrir og einfaldir í notkun, þeir hjálpa til við að halda utan um hversu virk/ur þú ert. Einnig eru til ýmis konar „öpp“/forrit fyrir síma sem telja skref. Reyndu að vinna þig upp í um 7000 skref á dag, eða meira.
- 7. Taktu stigann.** Notaðu stigann í stað lyftunnar eða rúllustigans alltaf þegar færi gefst.
- 8. Slökktu á sjónvarpinu, tölvunni og snjallsímanum.** Það að minnka tímann sem eytt er fyrir framan skjáinn er góð leið til að minnka þann tíma sem þú eyðir „sitjandi“. Skiptu þessum tíma út fyrir hreyfingu, kíktu í ræktina, eða taktu jafnvel smá tiltekt um húsið eða göngutúr.

- 9. Labbaðu eina auka stoppistöð.** Ef þú tekur strætó, þá er til dæmis hægt að fara út einni stoppistöð fyrr en vanalega og labba þar með rösklega aukaspöl.
- 10. Leggðu eins langt í burtu og þú getur.** Ef þú keyrir í vinnuna eða ert að snúast, leggðu þá viljandi aðeins lengra í burtu frá vinnustaðnum eða búðinni en vanalega. Þetta virðist kannski ekki vera mikið, en yfir vikurnar og mánuðina þá safnast þessar mínútur saman.
- 11. Gerðu þína eigin „rækt“.** Veltu fyrir þér hvort þú getir keypt einhvers konar líkamsræktartæki til að eiga heima, eins og spinning hjól, lóð, jógaþýnu eða annað. Þetta getur verið ansi hentugt ef maður á erfitt með að koma sér í ræktina að hreyfa sig.
- 12. Hafðu gaman.** Prófaðu nýja íþrótt, til dæmis badminton eða að fara á línuskauta. Því skemmtilegri sem þér finnst hreyfingin, því líklegra er að þú haldir þig við hana.
- 13. Finndu þér félagsskap.** Farðu í göngutúr með vini/vinkonu, maka eða fjölskyldumeðlim annað hvort á morgnanna eða á kvöldin.
- 14. Skráðu þig í tíma.** Athugaðu hvort líkamsræktarstöðin þín, eða aðrir staðir, eru með tíma sem hægt er að skrá sig í, til dæmis gæti það verið yoga eða danstímar einhver staðar. Það hentar mörgum að eiga að mæta á ákveðnum tímum og vera að læra eitthvað nýtt, það getur haldið manni við efnið.
- 15. Breyttu „sitjandi-tíma“ í „hreyfi-tíma“.** Þegar þú ert upptekinn og lítill tími finnst til að hreyfa sig, þá er sniðugt að reyna að hreyfa sig þegar maður er annars vanur að sitja. Gera nokkrar æfingar fyrir framan sjónvarpið, til dæmis magaæfingar eða skokka á staðnum, eða á meðan maður les svo eitthvað sé nefnt.
- 16. Skrifðu niður hvað þú hreyfir þig mikið.** Það er gott að fylgjast með því hversu mikið maður hreyfir sig og því gott að skrifa það niður daglega til halda sér við efnið.
- 17. Labbaðu eða hjólaðu þegar þú ert að snúast um bæinn.** Skildu bílinn eftir heima þegar þú ert að fara að snúast í nágrenninu eða ekki svo langt í burtu. Kláraðu þannig eitthvað sem þarf að gera, og fáðu hreyfingu í leiðinni.
- 18. Ráðfærðu þig við þá sem þekkja til.** Fáðu þér einkaþjálfara í einn til tvo tíma til þess að læra nýjar æfingar eða fá prógramm og ráðleggingar sem henta þér. Það auðveldar manni oft að koma sér af stað og að halda svo áfram sjálfur.
- 19. Skipulegðu hvenær yfir daginn þú ætlar að hreyfa þig.** Taktu frá ákveðinn tíma yfir daginn sem hentar þér til þess að hreyfa þig og settu hann inn í dagbókina.
- 20. Verðlaunaðu sjálfan þig.** Settu þér skammtíma markmið – og verðlaunaðu þig þegar þú nærð þeim. Veldu þér verðlaun sem tengjast hreyfingu, til dæmis ný æfingaföt eða búnað, eða púlsmæli svo dæmi séu tekin. Settu þér jafnvel ákveðinn atburð sem tímamarkmið, til dæmis kvennahlaupið, 5km í Reykjavíkumaraþoninu, eða einhverjar skemmtilegar göngur í náttúrunni sem þú vilt taka þátt í. Þetta getur hvatt þig áfram og haldið þér við efnið.

Þetta hljómar allt saman afskaplega einfalt. Þá er bara að koma þessu í verk og muna að það safnast þegar saman kemur – það á einnig við um mínúturnar sem maður eyðir í hreyfingu.

Harvard Health/Hanna María Guðbjartsdóttir. hjartalif.is