

Hreyfing bætir heilsu

Regluleg hreyfing dregur úr líkum á:

30-40%

Ristilkrabbameini

Brjóstakrabbameini

20-30%

Hreyfingarleysi er fjórði stærsti áhættuþátturinn fyrir ótímabærum dauða, skýrir 6% dauðsfalla í heiminum

20-35%

Hjarta- og æðasjúkdómum

Sykursýki tegund 2

20-30%

26-28%

Háþrýstingi

Heilablóðfalli

20-30%

Fólk hreyfir sig almennt minna en áður, margir fullorðnir eyða **70%** af deginum sitjandi

Hversu mikil hreyfing er ráðlögð?

150

Meðal ákefð

MÍN. Á VIKU AÐ LÁGMARKI

Hækkun á puls
Hitnar • Létt mæði

EDA

75

Mikil ákefð

MÍN. Á VIKU AÐ LÁGMARKI

Erfitt með samræður
Mikil mæði • Meiri áreynsla

2

Styrktar- og jafnvægisæfingar

DAGAR EÐA MEIRA Á VIKU

Bætir færni
Fyrirbyggir meiðsli

Sitja minna og hreyfa sig meira

Standa upp
Ganga



Hjóla



Synda



Rösk ganga



Garðvinna



Heimilisverk



Hlaupa



Keppnisíþróttir



Sippa



Polþjálfun



Líkamleg vinna



Styrktarþjálfun



Pilates



Jafnvægisæfingar



Snerpa



Stafaganga



Tölva



Sjónvarp



Leikjatölva



DVD spilari



Sófi

Hafðu samband við sjúkrapjálfa - faglærða sérfræðinga í hreyfingu og þjálfun



Movement for Health

World Physical Therapy Day



LANDSPÍTALI
SJÚKRAPJÁLFUN



World Confederation
for Physical Therapy

www.wcpt.org