

Að halda áfram þjálfun

Íris Judith Svavarsdóttir  
sjúkraþjálfari

# Dvölin á Heilsustofnun NLFÍ

- Einstaklingsmiðuð þjálfun og hóppjálfun
- Fjölbreyttir möguleikar til þjálfunar
- Tíminn er frátekinn
- Tækifæri til að finna út hvaða álag er hæfilegt
- Tækifæri til að finna út hvaða tegund þjálfunar hentar best

# Að skipuleggja tímann heima

- Hvaða þjálfun langar þig mest til að stunda?
- Hvað er í boði nálægt heimili eða vinnustað?
- Hvaða tími dags hentar best til þjálfunar?
- Vilt þú æfa ein/n eða í hóp?
  
- Búa til æfingaáætlun (stundaskrá) ÁÐUR en farið er héðan

# Hvaða þjálfun er best?

- Sú þjálfun sem maður stundar hefur mest áhrif !
- Fjölbreytni er mikilvæg
  - Nota tvær aðferðir saman
  - Skipta um þjálfunaraðferð eftir árstíðum

# Hvað þarf að gera mikið ?

- WHO: 30 mínútur daglega er lágmark
- Ákefð þannig að þú mæðist og svitnir
- Það má skipta hreyfingunni niður yfir daginn t.d. 2x15 mínútur eða 2x 30 mínútur
- Alltaf að virða sársaukamörkin

# Hindranir

- Hvaða hindrunum býst þú við að mæta ?
  - Verður þú leið/ur á hreyfingunni ?
  - Átt þú von á að verkir hindri þig ?
  - Verður erfitt að finna tíma ?
  - Verður kostnaður vandamál ?
  - Færð þú stuðning fjölskyldu og vina ?

# Hreyfing: Hluti af daglegu lífi

- Þarf að gera ráð fyrir þeim tíma sem hreyfingin tekur – setja hana í forgang
  - Tími til hreyfingar er tekinn af einhverju öðru
- Skráning er mikilvæg – gott að skipuleggja a.m.k. næstu viku nákvæmlega en hafa líka langtímaáætlun