

Lífshlaup ÍSÍ

KYNNINGARBLAÐ

MIÐVIKUDAGUR 2. febrúar 2022



„Í Lífshlaupinu eru allir landsmenn hvattir til þess að huga að daglegri hreyfingu sinni og auka hana eins og kostur er,“ segir Linda Laufdal, verkefnastjóri Almenningsíþróttasviðs ÍSÍ.

FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

Hreyfing gegnir lykilhlutverki fyrir heilsu

Lífshlaupið er heilsu- og hvatningarverkefni Íþróttá- og Ólympíusambands Íslands sem höfðar til allra aldurshópa. Vinnustaðir, skólar og einstaklingar eru hvattir til að taka þátt og hreyfa sig daglega. **2**

Lífshlaupið hefst í dag, miðvikudaginn 2. febrúar, en það er heilsu- og hvatningarverkefni Íþrótt- og Ólympíusambands Íslands sem höfðar til allra aldurshópa. Verkefnið hófst árið 2006 og hefur Almenningsíþróttasvið ÍSÍ, ásamt samstarfsaðilum, mótað Lífshlaupið með það að markmiði að hvetja alla landsmenn til að hreyfa sig daglega, segir Linda Laufdal, verkefnastjóri Almenningsíþróttasviðs ÍSÍ. „Í Lífshlaupinu eru allir landsmenn hvattir til þess að huga að daglegri hreyfingu sinni og auka hana eins og kostur er í frítíma sínum, í vinnu eða skóla og við val á ferðamáta. Í ráðleggingum Embættis landlæknis um hreyfingu er börnum og unglíngum ráðlagt að hreyfa sig í minnst 60 mínútur á dag og fullorðnum í minnst 30 mínútur á dag.“

Nýtur sífellt meiri vinsælda

Þátttaka í Lífshlaupinu hefur vaxið undanfarin ár og hefur hún fjórfaldast á þeim fimm títán árum sem verkefnið hefur staðið yfir að sögn Lindu. „Lífshlaupið hófst með nokkur þúsund þátttakendum en er núna komið yfir 22 þúsund þátttakendum. Mörg fyrirtæki og margir skólar eru með Lífshlaupið á dagskrá á hverju ári. Það er orðið fast í dagatalinu.“

Lífshlaupið samanstendur af grunnskólakeppni fyrir fimm títán ára og yngri sem stendur yfir í tvær vikur, framhaldsskólakeppni fyrir 16 ára og eldri sem stendur yfir í tvær vikur og vinnustaðakeppni sem nær yfir þriggja vikna tímabil í febrúar. Auk þess er einstaklingskeppni í gangi þar sem allir geta tekið þátt og skráð niður daglega hreyfingu sína allt árið. „Allir landsmenn geta tekið þátt, hver á sínum forsendum. Vinnustaðir, skólar og einstaklingar eru hvattir til að taka þátt og nota þannig tækifærið til að efla líkama og sál með því að hreyfa sig daglega. Einnig skapar þátttaka góðan anda á vinnustöðum og í skólum landsins,“ segir Linda.

Hádeginn vinsæl til hreyfingar

Hún segir helsta ávinninginn vera að vinnustaðir og skólar landsins keppast við að hreyfa sig við hvert tækifæri. „Dæmi eru um að hópar myndist á vinnustöðum og nýti hádeginn til göngu, hlaupa, hjóla eða annarrar hreyfingar. Víða eru settar upp keppnir innan vinnustaða, til dæmis í tröppuhlaupi, göngu, í armbeygjum, reiptogi og öðrum skemmtilegum leikjum. Eins hef ég heyrt að á meðan á átakstímabilinu stendur sé margt um manninn í kvöldgöngum og hlaupum í mörgum bæjarfélögum landsins til þess að ná í 30 mínúturnar sínar.“

Einfalt að skrá hreyfinguna

Grunnmarkmið átaksins hefur ekkert breyst frá árinu 2006, sem er að fá landsmenn til að huga að sinni daglegu hreyfingu. „En við höfum reynt að aðlaga og bæta skráningarkerfið eins og best verður á kosið. Á síðasta ári var hannað smáforritið Lífshlaupið og má finna það bæði í App Store og Play Store. Með því að ná sér í smáforritið er orðið afar einfalt að skrá alla sína daglegu hreyfingu og taka þátt í Lífshlaupinu. Það auðveldar alla skráningu þar sem ekki þarf að bíða eftir að komast í tölvu til að skrá hreyfinguna sína. Og þar má líka lesa inn hreyfingu úr Strava og Runkeeper.“

Regluleg hreyfing skiptir öllu

Það skiptir miklu máli fyrir líkamlega og andlega heilsu landsmanna að taka þátt, segir Linda. „Líkt og rannsóknir sýna gegnir hreyfing lykilhutverki fyrir heilsu og velíðan. Regluleg hreyfing hægir á öldrun og minnkar líkurnar



„Það er ljóst að nú er mikilvægt sem aldrei fyrr að huga vel að heilsunni,“ segir Linda Laufdal.

FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

á lífsstílstengdum sjúkdómum. Hreyfing eykur hreysti og bætir lífsgæði. Það er ljóst að nú er mikilvægt sem aldrei fyrr að huga vel að heilsunni og stunda reglulega hreyfingu. Mikilvægt er að finna sér hreyfingu við hæfi og það sem höfðar til hvers og eins. Lífshlaupið er kjörið hvatningarátak í átt að bættri heilsu.“

Allt framlag telur

Það er bæði fljótlegt og einfalt að skrá sig til leiks inn á vef verkefnisins, lífshlaupid.is, og stofna aðgang ef hann er ekki til þegar. „Síðan þarf að finna vinnustaðinn sinn og annað hvort stofna nýtt lið með vinnufélögnum eða ganga í lið sem þegar hefur verið stofnað. Og þá er bara að byrja að hreyfa sig og skrá það.“

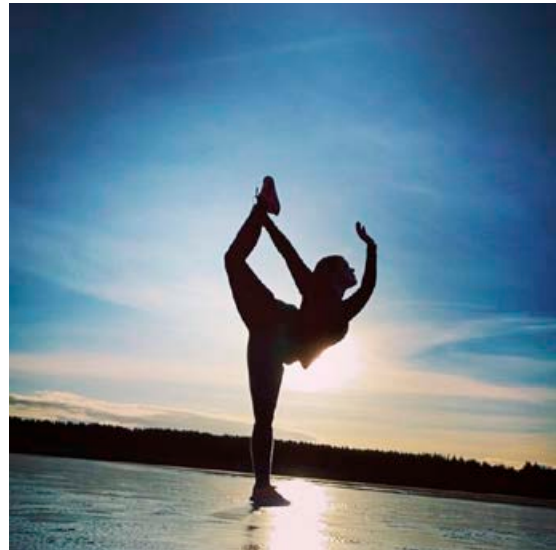
Hún segir að í anda almenningsíþrótt sé leikurinn byggður upp með það að markmiði að framlag hvers og eins telji. „Ef starfsmaður skráir einn dag þá telur það. Skrá má alla hreyfingu sem nær minnst 30 mínútum samtals á dag hjá fullorðnum og minnst 60 mínútum samtals á dag hjá börnum og unglíngum.“

Fjölbreytnin mikilvæg

Í vinnustaðakeppninni má skrá alla miðlungserfiða eða erfiða hreyfingu sem stunduð er utan vinnutíma. „Til þess að fá einn dag skráðan þarf að hreyfa sig að lágmarki í 30 mínútur sem skipta má upp í nokkur skipti yfir daginn, til dæmis 10-15 mínútur í senn. Hreyfingin ætti að vera eins fjölbreytt og mögulegt er til að efla sem flesta þætti hreysti, þar á meðal afkastagetu hjarta- og æðakerfis, lungna, vöðvastyrk, liðleika, viðbragð og samhæfingu.“

Dagleg hreyfing er börnum og unglíngum nauðsynleg fyrir eðlilegan vöxt, þroska og andlega velíðan. „Öll börn og unglíngar ættu að hreyfa sig í minnst 60 mínútur daglega og er kröftug hreyfing sem reynir á beinin sérstaklega mikilvæg fyrir kynþroska og á kynþroskaskiði fyrir beinmyndun og beinþéttni.“ ■

Nánari upplýsingar á lífshlaupid.is.



Þátttakendur eru hvattir til að senda inn myndir.



Utanvegahlaupin eru hressandi.

MYND/ AÐSEND

Gleðin og stemningin í fyrirrúmi hjá Nova

Starfsfólk Nova tók fyrst þátt í Lífshlaupinu árið 2017 og hafa starfsmenn haft það að leiðarljósi frá upphafi að komast á pall þriggja efstu liða í keppninni. „Eitt af meginmarkmiðum Nova er að vera besti vinnustaður í heimi og við leggjum gríðarlega mikið upp úr góðri stemningu og sterki liðsheild. Lífshlaupið er því frábær vettvangur fyrir starfsfólk okkar,“ segir Guðrún Finns, þjálfari hjá Nova.

Hún segir lítið mál að fá starfsfólk til að taka þátt. „Hjá Nova starfar samansafn af keppnisfólki sem spilar til að vinna. Við höfum bæði sett af stað liðakeppnir innanhúss eða unnið saman sem eitt lið og lagt mikið upp úr því að fá alla með sem hefur skilað okkur í um 90 prósentu þátttökuhlutfalli. Þar spila drifandi og hvetjandi fyrirliðar lykilhutverk og við erum svo heppin að hafa ótalmarga peppara í liðinu sem drífa alla með. Það að hafa gleðina og stemninguna í fyrirrúmi skiptir lykilmáli.“

Hreyfing og hreysti skiptir máli

Guðrún segir Lífshlaupið í raun vera fastan lið í kúltúr fyrirtækisins enda frábær leið til að létta lundina í skammdeginu og huga um leið að Geðræktinni. „Hreyfing og hreysti skiptir okkur miklu máli og við erum dugleg að hreyfa okkur saman allan ársins hring og vera með alls konar hreyfiáskoranir.“

Það er því óhætt að segja að fram undan sé fjörugur tími hjá starfsfólki Nova. „Við elskum að hugsa út fyrir kassann og prófa nýja hluti. Meðan á Lífshlaupinu stendur erum við dugleg að prófa alls konar hreyfingu saman og hvetjum fólk til að fara út að leika með kæró og krökkunum. Við setjum á laggirnar keppnir og dagsáskoranir ásamt því að fara í fjallgöngur saman fyrir vinnu, skella okkur í sund, keppa okkar á milli, ögra okkur og prófa nýja hluti.“



Starfsfólk Nova er vel stemmt fyrir Lífshlaupinu. Árlega tekur fjöldi starfsfólks þátt.



Hluti starfsfólks Nova prófaði sjósund á síðasta ári.

KOMDU Í SUND Í KÓPAVOGI



Sund fyrir alla

Sundlaugar í Kópavogi bjóða upp á fyrirmyndaraðstöðu með vatnsrennibrautum, gufu, heitum og köldum pottum.

Frítt fyrir yngri en 18 ára og 67 ára og eldri.

Opið

virka daga 6:30–22:00,
laugardaga og sunnudaga
8:00–18:00

Sundlaug Kópavogs

Borgarholtsbraut 17

Salalaug

Versölum 3



Sundlaugar Kópavogs

kopavogur.is

Rík hefð fyrir Lífshlaupinu í Hamraskóla



Sandra Guðrún Guðmundsdóttir sandragudrun @frettabladid.is

Nemendur Hamraskóla í Grafarvogi hafa verið virkir í Lífshlaupinu undanfarin ár og hefur skólinn margoft unnið til verðlauna í sínum flokki.

Í Hamraskóla hefur verið hefð fyrir því í mörg ár að taka þátt í Lífshlaupinu en fyrir hvatningu íþróttakennara og annarra starfsmanna skólans hefur tekist að virkja börnin vel til þátttöku og mikil stemming hefur skapast í skólanum meðan á keppninni stendur.

„Við leggjum það í hendur umsjónarkennaranna að virkja sína hópa en íþróttakennarar skólans hafa haldið vel utan um keppnina hjá okkur. Það er heilmikil hvatning í gangi og þátttaka hjá krökkunum hefur verið mjög góð. Þau hafa verið dugleg að labba og hreyfa sig svo skólinn hefur lent ofarlega í keppninni síðustu ár. Það er því orðin rík hefð fyrir keppninni innan skólans,“ segir Anna Bergsdóttir, skólastjóri Hamraskóla.

Börnin eru hvött til að hreyfa sig bæði innan og utan skólatíma og skrá alla hreyfingu. Anna segir að bekkurinn fari kannski saman í göngutúr einu sinni á meðan á keppninni stendur en annars eru þau bara að skrá sína hreyfingu sem einstaklingar.

„Við litum á Lífshlaupið sem hvatningu til almennrar hreyfingar frekar en að við séum að skipuleggja sérstaka hreyfidagskrá. Við erum heilsueflandi skóli og leggjum mikið upp úr hreyfingu og tökum þátt í öllu sem er í boði fyrir skóla, svo hvatningin er fyrir hendi. Við leggjum sérstaka áherslu á hreyfingu og sérstaklega í tengslum við lífshlaupið,“ segir hún.



Krakkarnir taka árlega þátt í gönguáskorun og keppa um gullskóinn.



Hamraskóli hefur margoft unnið til verðlauna í sínum flokki í Lífshlaupinu og Anna segir hlæjandi að hún hafi ekki tölu á hversu margir verðlaunaskildir séu í skólanum.

Keppa um gullskóinn

Júlíana Hauksdóttir aðstoðarskólastjóri segir að skólinn taki líka þátt í verkefninu Göngum í skólann en þá keppa bekkirnir í Hamraskóla innbyrðis um gullskóinn. Sú keppni endar á því að sá

Nemendur í Hamraskóla taka við verðlaunum fyrir árangur í Lífshlaupinu. MYNDIR/ÁÐSENDAR

upp stöðuna svo krakkarnir sjái hvernig bekkirnir eru að standa sig. Það er ýmislegt gert til að halda krökkunum við efnið,“ segir Júlíana.

Meðan á Lífshlaupinu stendur fá krakkarnir einnig upplýsingar um stöðu Hamraskóla reglulega sem hvetur þau til dáða.

„Skólinn er upp í 7. bekk en í yngstu árgöngunum hafa kennararnir séð um skráninguna fyrir krakkana að miklu leyti en börnin í eldri bekkjunum sjá um hana sjálf. En ef það er íþróttatími í einhverjum bekk þá skráir kennarinn það og eins ef allir fóru í sund. Það er haldið vel utan um þetta hér,“ segir Júlíana.

„Við sendum líka alltaf upplýsingar til foreldranna svo þau geti stutt sitt barn við að skrá hreyfingu. Við höfum heyrt að þetta sé hvatning fyrir þau til að fara með fjölskyldunni út að ganga, sem er mjög gaman,“ segir hún og bætir við að Hamraskóli sé að sjálfsögðu búin að skrá sig til leiks í ár og þau hlakki til áskorunarinnar. ■

Lækkaðu kólesterólið með Benecol

Benecol er náttúrulegur mjólkurdrykkur sem ætlaður er þeim sem vilja lækka kólesteról í blóði. Drykkurinn hentar vel í baráttunni gegn kólesteróli.

Benecol er skrásett vörumerki fyrir vörur sem innihalda ákveðna gerð plöntustanólestera, en rannsóknir hafa sýnt að hann hefur áhrif til lækkunar kólesteróls í blóði. Mikilvægt er að halda kólesterólgildum innan eðlilegra marka því of hátt kólesteról í blóði er einn helsti þáttur kransæðasjúkdóma og æskilegt að heildarkólesteról í blóði sé undir 5 mmól/l þar sem allt yfir 6 mmól/l telst hátt. Kólesteról er ein tegund blóðfitu og gegnir ýmsum mikilvægum hlutverkum í líkamanum. Það er framleitt í lifrinni en berst einnig með fæðunni í líkamann. En ef kólesterólmagn í blóði eykst umfram þörf getur það valdið æðakölkun og kransæðasjúkdómum. „Algengi of háts kólesteróls eykst með aldri og hér á landi hafa rétt tæplega 40% karla á aldrinum 40-50 ára og kvenna á aldrinum 50-60 ára kólesterólgildi yfir 6 mmól/l og því er mikilvægt að þeir sem komnir eru á fullorðinsár láti fylgjast með blóðfitunni hjá sér,“ segir Guðný Steinsdóttir, markaðsstjóri MS.

Benecol er heilnæmur drykkur sem hefur áhrif

Benecol er náttúrulegur mjólkurdrykkur sem ætlaður er þeim sem vilja lækka kólesteról í blóði. Drykkurinn frá MS er sýrð undanrenna sem inniheldur 5% plöntustanólestera og hentar vel í baráttunni gegn kólesteróli sem hluti af fjölbreyttu mataræði. „Allra nýjustu niðurstöður hafa sýnt fram á að mun betri árangur næst sé Benecols neytt með eða strax eftir máltíð en ef þess er neytt á fastandi maga. Því er mælt með að neyta Benecols í kringum einhverjar af máltíðum dagsins, til dæmis morgunverð, hádegisverð eða kvöldverð,“ segir Guðný.

Rannsóknir hafa staðfest góða virkni Benecols

„Fjölmargar rannsóknir hafa verið gerðar á áhrifum plöntustanólestera, hins virka efnis í Benecol, á kólesteról í blóði. Niðurstöður eru einróma á þá leið að neysla á honum lækkar blóðkólesteról þar sem efnið hindrar upptöku á því úr fæðu í þörmum og kemur lækkunin yfirleitt fram nokkrum vikum eftir að neysla hefst og er allt að 15% að meðaltali þó engar aðrar ráðstafanir séu gerðar. Lækkunin er einkum í heildarkólesteróli og hinu svokallaða „vonda kólesteróli“



» Meðal þess sem ráðlagt er til að lækka kólesteról er að stilla fituneyslu í hóf, velja frekar mjúka fitu en harða og neyta grænmetis, ávaxta og grófs kornmetis í ríkum mæli.

(LDL), en engar breytingar verða í „góða kólesterólinu“ (HDL). Rannsóknir hafa einnig sýnt að mikilvægt er að neyta vörunnar reglulega til að árangurinn haldist og sé neysla hætt fer kólesterólgildi aftur í fyrra horf.“

Mataræði og kólesteról

Mataræði er meðal þeirra þátta sem helst hafa áhrif á magn kól-

esteróls í blóði. Meðal þess sem ráðlagt er til að lækka kólesteról er að stilla fituneyslu í hóf, velja frekar mjúka fitu en harða og neyta grænmetis, ávaxta og grófs kornmetis í ríkum mæli. Benecol mjólkurdrykkur er því góð viðbót við hollt mataræði til að halda kólesteróli innan eðlilegra marka og ein flaska á dag dugur til að ná hámarksvirkni. ■

Vandaður og þægilegur
æfingafatnaður frá Zizzi Active

Mikið úrval í stærðum frá 42-58

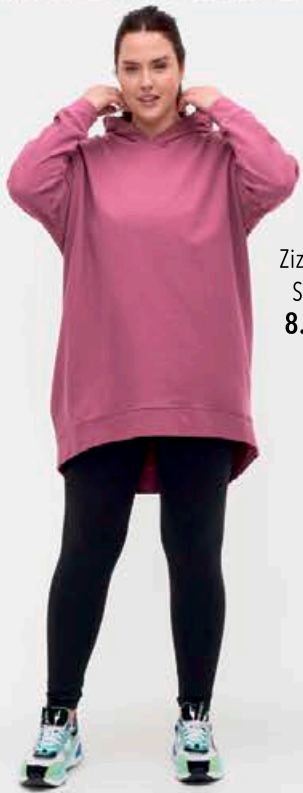
Sjáðu úrvalið í netverslun www.curvy.is
Eða komdu í verslun Curvy við Grensásveg

Afgreiðslutími í verslun

Alla virka daga frá kl. 11-18
Laugardaga frá kl. 11-16



SENDUM FRÍTT
EF PANTAD ER YFIR
5.000 KR



Zizzi Active
Síð peysa
8.990 kr



Dry Fit
æfingatoppur
6.990 kr

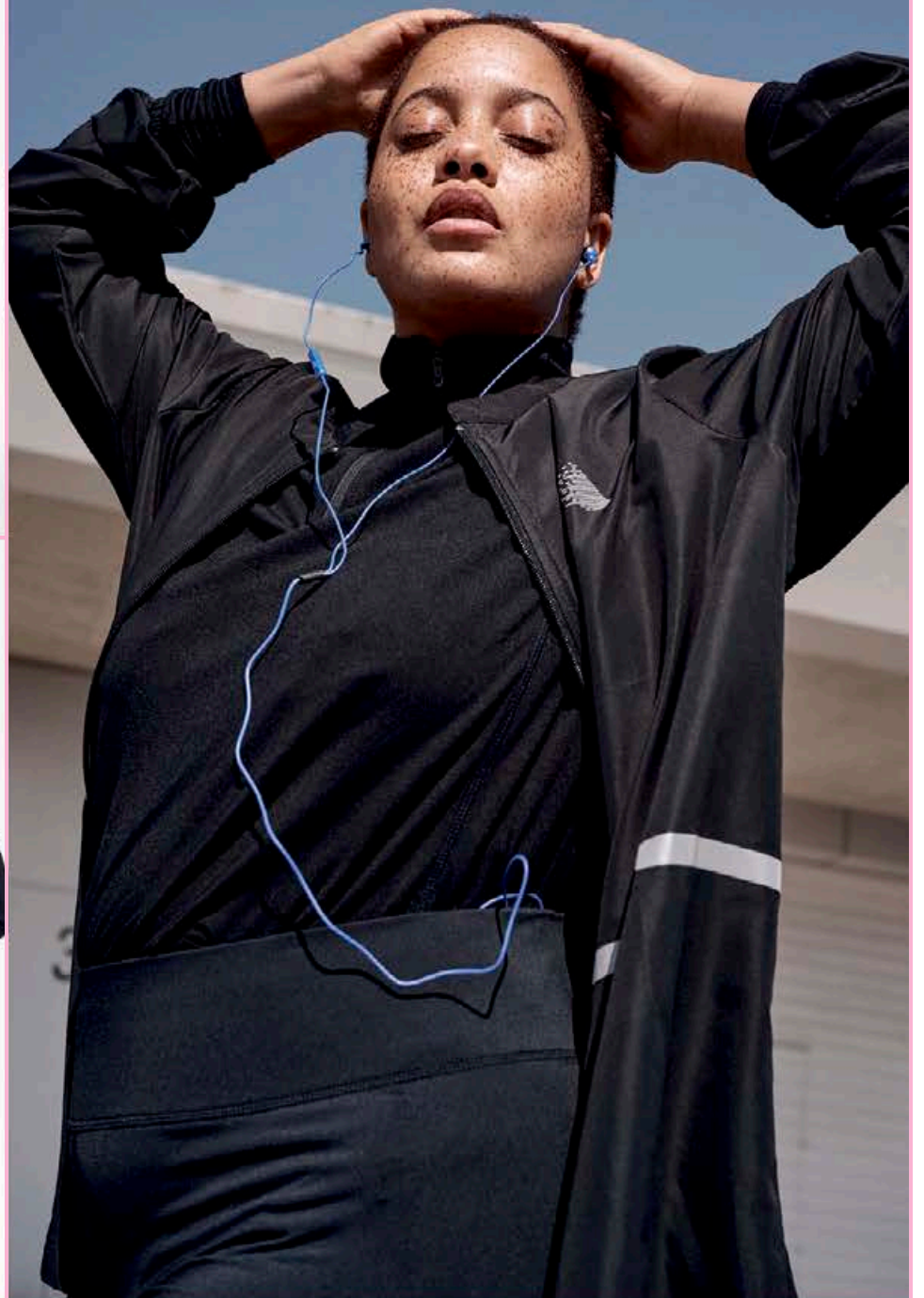


Æfinga
toppur
6.990 kr

Buxur
8.990 kr



Zizzi Active
Hlaupa jakki
11.990 kr



Curvy

Fellsmúli 26 v/Grensásveg | 108 Reykjavík | sími 581-1552 | www.curvy.is



Oddur Freyr Þorsteinsson
oddurfreyr
@frettabladid.is

Lífshlaupið veitir mikla hvatningu

Elín Birna Bjarnfinnsdóttir reynir að fara út og ganga að minnsta kosti 10 kílómetra á hverjum einasta degi. Hún byrjaði að hreyfa sig árið 2014 og segir að skráningin hjá Lífshlaupinu hafi veitt henni mikla hvatningu til að drífa sig af stað.

Elín Birna Bjarnfinnsdóttir, umsjónarmaður íþrótt- og samkomuhússins Staðar á Eyrarbakka, hefur náð miklum árangri í hreyfingu og segir að Lífshlaupið hafi átt stóran þátt í að koma henni af stað og halda henni við efnið.

Elín stundaði íþróttir þegar hún var yngri en hætti svo að hreyfa sig á fullorðinsárum, en árið 2014 fannst henni hún þurfa að byrja að hreyfa sig og segir að það hafi ekki verið erfitt að byrja.

„Í júlí 2014 byrjaði ég að ganga og ég hef að mestu haldið mig við göngur frekar en að hlaupa. Ég hljóp í smá tíma en gerði það ekki lengi vegna þess að mér finnst skemmtilegra að labba,“ segir hún.

Vildi geta skráð sig

Ein af leiðunum til að taka þátt í Lífshlaupinu er í gegnum einstaklingskeppni, en allir geta tekið þátt og skráð niður daglega hreyfingu sína allt árið.

„Þetta skráningarferli hjá Lífshlaupinu hjálpaði mér mikið að finna hvatningu. Það að fara út og geta skráð sig til að sýna fram á að hafa gert þetta tosaði í mig og dreif mig af stað,“ segir Elín. „Ég hugsaði oft með mér: „Ég er ekki búin að fara neitt í dag og það þýðir að ég get ekki skráð mig, svo ég verð að fara.“ Það er mikil hvatning að geta skráð sig einhvers staðar og séð þetta svart á hvítu.

Eftir að ég byrjaði að fara út hef ég náð að létta mig aðeins, en það var aldrei aðalmálið, heldur miklu frekar að komast í hreyfingu og

77 MÉR LIÐUR MIKIÐ BETUR EFTIR AÐ ÉG BYRJAÐI AÐ HREYFA MIG SVONA OG ÉG ER EKKI VISS UM AÐ ÉG VÆRI Á ÞESSUM STAÐ OG AÐ HREYFA MIG SVONA MIKIÐ EF LÍFSHLAUPIÐ HEFÐI EKKI KOMIÐ TIL SÖGUNNAR.

Elín Birna Bjarnfinnsdóttir

útiveru,“ segir Elín. „Mér finnst gott að vera úti og ég tek mikið af myndum á göngunum mínum. Ég er til dæmis mikið í fjörum á Eyrarbakka, mér finnst hún æðisleg. En ég fer líka víða, til dæmis á Selfoss og í Hellisskóg.“

Verðlaun og tvær viðurkenningar

Elín hefur verið öflugur þátttakandi í Lífshlaupinu frá upphafi.

„Ég held að ég hafi skráð mig síðan það byrjaði fyrst,“ segir hún. „Ég hef svo tvisvar fengið viðurkenningu fyrir mestu hreyfinguna á mínum vinnustað og árið 2016 fékk ég verðlaun frá Lífshlaupinu fyrir að skrá mig allt árið, sem var auðvitað líka mjög hvetjandi.“

Elín segir að bæjarbúar á Eyrarbakka hafi tekið eftir kraftinum í henni.

„Í Þorrablótum er ég alltaf tekin fyrir af því að ég er alltaf á ferðinni,“ segir hún og hlær. „Það hefur verið mjög skemmtilegt. Það er gaman að maður gefi samfélaginu smá lit og að fólk taki eftir árangrinum.“

Það er kannski engin furða að fólk taki eftir dugnaðinum í Elínu miðað við afrekin.



Elín er hrifin af því að ganga um fjöruna á Eyrarbakka.

Elín Birna Bjarnfinnsdóttir fer út að ganga á hverjum degi og finnur mikla hvatningu í að skrá göngurnar hjá Lífshlaupinu. MYNDIR/ÁSENDAR



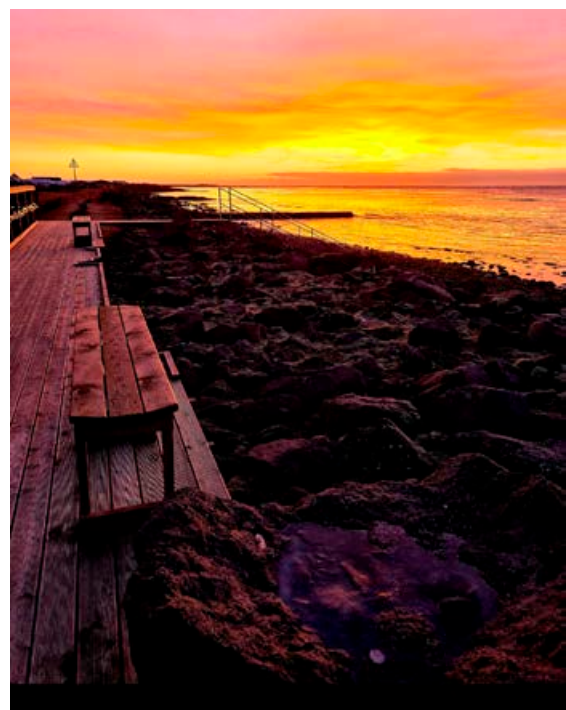
Náttúruleg slökun & góður nætursvefn

Öflug blanda sem virkar sérstaklega vel fyrir alla þá sem vilja betri næturhvíld & aukna slökun.



Fæst í næsta apóteki, heilsuvöruverslun og flestum stórvörumörkuðum.

ICEHERBS
NATURAL SUPPLEMENTS



Elín hefur gaman af því að taka fallegar myndir í gönguferðum sínum.

„Ég hef náð því að fara út að hreyfa mig alla daga undanfarið og það er markmið sem hvetur mig áfram. Ég var til dæmis að klára janúar og í þeim mánuði náði ég að ganga 310 kílómetra, sem er frábært, sérstaklega miðað við veðurfar og annað,“ segir hún. „Ég reyni að labba 10 á dag, en mest hef ég farið 21 kílómetra á einum degi.“

MÉR LIÐUR MIKIÐ BETUR EFTIR AÐ ÉG BYRJAÐI AÐ HREYFA MIG SVONA OG ÉG ER EKKI VISS UM AÐ ÉG VÆRI Á ÞESSUM STAÐ OG AÐ HREYFA MIG SVONA MIKIÐ EF LÍFSHLAUPIÐ HEFÐI EKKI KOMIÐ TIL SÖGUNNAR,“ segir Elín.

Lætur veður ekki stoppa sig Elín hefur ekki látið göngurnar einar duga.

„Ég hef líka tekið hjólaferðir hérna um nágrennið yfir sumarið. Það er líka mjög skemmtilegt. Ég hef alveg látið ræktina vera í gegnum faraldurinn en maður veit aldrei hvort maður byrjar aftur þar,“ segir hún.

Í bili ætla hún bara að halda áfram á sömu braut og segir ákveðin:

„Ég ætla að halda ótraud áfram og læt veður og vind ekki stoppa mig!“ ■

Laugarnar í Reykjavík



Fyrir líkama og sál



Sýnum hvert öðru tillitssemi



www.itr.is



Góð kraftganga gæti verið ódýrasta líkamsræktin. FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY

Kraftganga hressir og kætir

starri@frettabladid.is

Ein tegund hreyfingar sem hentar flestu fólki er kraftganga utan-dyra sem auðvitað er hægt að stunda nær allt árið um kring auk þess sem æfingaaðstaða utan-dyra kostar ekki neitt. Kraftganga er mjög árangursrík aðferð til að komast í betra form en þessi þjálfunaraðferð býður upp á mikla fitubrennslu og hentar sérstaklega vel þeim sem hafa það að markmiði að létta sig auk þess hún bætir þol, styrkir vöðva og eykur orku.

Þessi líkamsrækt hentar vel þeim hópi sem á erfitt með að hlaupa vegna skorts á úthaldi eða vegna of mikillar líkamsþyngdar.

Helst þarf að hafa í huga að ganga í góðum skóm með góðri höggdempun sem dregur úr álagi á liði, það er ökkla, hné, mjadmir og hryggjarliði.

Lítið mál er að fá enn meira úr æfingunni með ýmsum hætti. Ein leið er að sveifla beinum handleggjum yfir brjósthæð. Önnur leið til að fá meira út úr æfingunni er að ganga upp brekku eða tröppur. ■

HEIMILD: LIFSHLAUPIÐ.IS



Fæst erum við nú svona tíguleg þegar við stingum okkur til sunds.

FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Synt í átt að heilsu

jme@frettabladid.is

Sund er fyrirtakshreyfing fyrir alla sæmilega synða og auk þess besti kosturinn fyrir þá sem glíma við stoðkerfisvanda. Margir veigra sér við að nota sundbrautirnar ef þar er sundgestur fyrir, en reglurnar eru einfaldar. Hver sundbraut er hringur og við höldum okkur hægra megin. Þá geta tveir til þrjú notað sömu braut án vandræða. Við eigum öll rétt á að fá að synða.

Oftast er miðað við að byrja á að synða 300 metra, með einu til tveimur hléum. Ekki gefast upp þó að þú nái þessu ekki í fyrstu. Þetta kemur allt með kalda vatninu. Svo má fjölga ferðum eftir því sem vöðvarnir og þolið styrkist.

Sundhettur, eyrnatappar, sundgleraugu og nefklemmur eru allt frábær tól sem koma í veg fyrir að vatn seyti óboðið inn um hin ýmsu höfuðop.

Það besta við sundið er svo að eftir á má skella sér í heita pottinn eða gufuna og láta þreytuna líða úr líkamanum. Á vef Lífshlaupsins má finna ítarlegri upplýsingar um sund til heilsubóta. ■

Slöbbum saman

sandragudrun@frettabladid.is

ÍSÍ hvetur alla til að huga að daglegri hreyfingu og auka hana eins og kostur er, í frítíma, vinnu, skóla og við val á ferðamáta. Lífshlaupið er heilsu- og hvatningarverkefni ÍSÍ

sem höfðar til allra aldurshópa og allra landsmanna. Lífshlaupið snýst um að fá sem flesta með sér í lið og hreyfa sig sem oftast. Frábær viðbót við Lífshlaupið er verkefni á vegum UMFÍ, ÍSÍ, Embættis landlæknis og Sýnar. Verkefnið heitir Slöbbum

saman. Þar er fólk hvatt til að fara út að ganga, þrátt fyrir rigningu og slabb, og smella af því mynd. Þáttakendur deila svo gleðinni öðrum til hvatningar með því að pósta mynd á samfélagsmiðlum með myllumerkinu #slobbumsaman. ■



Það er hressandi að ganga í rigningunni. FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM



Landskeppni
í hreyfingu

Lífshlaupið

2.-22. febrúar

VERTU MEÐ! SKRÁÐU ÞIG Á WWW.LIFSHLAUPID.IS


EINSTAKLINGS-
KEPPNI


VINNUSTAÐA-
KEPPNI


GRUNNSKÓLA-
KEPPNI


FRAMHALDSSKÓLA-
KEPPNI

Lífshlaupið þín heilsa – þín skemmtun

Lífshlaupið er heilsu- og hvatningarverkefni Íþróttá- og Ólympíusambands Íslands sem höfðar til allra aldurshópa. Í Lífshlaupinu eru landsmenn allir hvattir til þess að huga að sinni daglegu hreyfingu og auka hana eins og kostur er þ.e. í frítíma, vinnu, í skóla og við val á ferðamáta. Skrá má alla hreyfingu ef hún nær minnst 30 mínútum samtals á dag hjá fullorðnum og minnst 60 mínútum samtals á dag hjá börnum og unglingum.

Skráðu þig og liðið þitt til leiks, sæktu appið og skemmtu þér við að bæta heilsuna!

Sæktu appið!



SAMSTARFSADILAR



Stjórnarráð Íslands
Mennta- og
menningarmálaráðuneytið

