

# Hreyfidagbók



- Skráðu hreyfingu þína yfir vikuna
- Reyndu að skrá hreyfinguna, tímann sem þjálfunin tók eða vegalengdina sem þú fórst

Vika: \_\_\_\_\_

Dagsetning	Vikudagur	Hreyfing	Heildartími í mín eða vegalengd
	Sunnudagur		
	Mánudagur		
	Þriðjudagur		
	Miðvikudagur		
	Fimmtudagur		
	Föstudagur		
	Laugardagur		

Heildartími hreyfingar í mínútum: \_\_\_\_\_

Vika: \_\_\_\_\_

Dagsetning	Vikudagur	Hreyfing	Heildartími í mín eða vegalengd
	Sunnudagur		
	Mánudagur		
	Þriðjudagur		
	Miðvikudagur		
	Fimmtudagur		
	Föstudagur		
	Laugardagur		

Heildartími hreyfingar í mínútum: \_\_\_\_\_

Öll fullorðin ættu að hreyfa sig reglulega

Í hverri viku ætti að:

**Hreyfa sig rösklega í minnst 150-300 mínútur.**

Hér er átt við loftháða hreyfingu af miðlungs ákefð sem eykur hjartslátt og öndun í minnst 2,5-5 klst. samtals yfir vikuna. Dæmi eru röskleg ganga, hjóla, synða, dansa, garðvinna og heimilisþrif.

EÐA

**Hreyfa sig kröftuglega í minnst 75-150 mínútur.**

Hér er átt við loftháða hreyfingu af mikilli ákefð sem kallar fram mæði og svita í minnst 1 klst. og 15 mín – 2,5 klst. samtals yfir vikuna. Dæmi eru fjallganga, hlaupa, sippa, hjóla eða synða hratt, kröftug lotuþjálfun, fótþolti og önnur hreyfing stunduð af krafti.

Minnst tvo daga vikunnar ætti að stunda hreyfingu sem **styrkir vöðva**

Takmarka ætti þann tíma sem varið er í **kyrrsetu**