

Hreyfidagbók



- Skráðu hreyfingu þína yfir vikuna
- Gott er að skrá vegalengdina sem þú fórst, hvort styrktaræfingar voru gerðar og heildartímann sem þjálfunin tók
- Gott er einnig að mæla á skalanum 1 – 10 hversu erfið þjálfunin var, hversu mikla ánægju hún veitti þér og hvernig líðanin var fyrstu klukkutímana eftir hreyfinguna

Vika: _____

Dagsetning	Vikudagur	Vegalengd	Styrktaræfingar	Heildartími í mín	Erfiðleikastig	Ánægja	Líðan eftir hreyfingu
	Sunnudagur						
	Mánudagur						
	Þriðjudagur						
	Miðvikudagur						
	Fimmtudagur						
	Föstudagur						
	Laugardagur						

Heildartími hreyfingar í mínútum: _____

Vika: _____

Dagsetning	Vikudagur	Vegalengd	Styrktaræfingar	Heildartími í mín	Erfiðleikastig	Ánægja	Líðan eftir hreyfingu
	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, synda, 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 synda hratt, kröftug lotuþjálfun, fótþol 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**