

Varðveit og betra um heilsu tína: Kropslig venjingartilmaeli í korona-undantaksstöðuni

Tað er alneyðugt at varðveita kropsliga rørslu og venjing, hóast broyttu umstöðurnar. Tað er serstakliga umráðandi at fremja aeroba venjing (treystisvenjing) og styrkivenjing fyri at varðveita og betra um heilsustøðuna. Tilmælini frá WHO eru fyri vaksin: 150 minuttir um vikuna av treystisvenjing ella 75 minuttir av treystisvenjing við stórari arbeiðstyngd, meðan børn eiga at fremja treystisvenjing við miðal og stórari arbeiðstyngd 1 tíma hvønn dag. Eisini eiga bæði børn, ung, vaksin og eldri at gera styrkivenjing fyri stóru vøddabólkarnar 2-3 ferðir um vikuna. Tabellin vísir, hvussu treystisvenjing kann fremjast og stýrast í verki fyri ymiskar málbólkar.

Tabell 1: Yvirlit yvir heimavenjing (aerob ella treystisvenjing) fyri ymiskar málbólkar: Venjing við lágari, miðal- og stórari arbeiðstyngd.

Tyngd	<u>Trenað/Virkin</u>		<u>Ótrenað</u>		<u>Sjúklingar/Eldri</u>		Eyka greiningar av arbeiðstyngd
	% makspuls	RPE (0-10)	% makspuls	RPE (0-10)	% makspuls	RPE (0-10)	
Lág	65 (50-80%)	2 (1-3)	60 (50-75%)	2 (1-3)	60 (50-70%)	2 (1-3)	Lætt, andadráttur er róligur til miðal
Miðal	80 (70-90%)	4 (3-5)	75 (70-85%)	4 (3-5)	70 (65-80%)	3 (2-4)	Eitt sindur hart, skjótari andadráttur, lítil møði, til ber at tosa, men ikki syngja
Stór	90 (85-100%)	6 (5-10)	85 (80-95%)	5 (4-8)	80 (70-90%)	5 (3-7)	Hart, nógv møði, djúpur og skjótur andadráttur, bert fá orð kunnu sigast

Tær aerobu venjingarbólkingarnar eru framdar við støði í pulsnum í prosent av maksimala pulsnum (%makspuls). Sjálvupplivd arbeiðstyngd er lýst í skala frá 0-10 frá Rating of Perceived Exertion (RPE) lýst av Foster et al. 2001 við hesum arbeiðstyngdarlýsingum: 0: Hvíld, 2: Lætt, 3: Miðal, 5: Hart, 7: Sera hart, 10: Maksimal tyngd. Pulsbólkingarnar fyri ávikavist sjúklingar/eldri, ótrenað og trenað eru lýstar í mun til Garber et al. (2011) og Bangsbo et al. (2006). Bæði pulsar og sjálvupplivd arbeiðstyngd eru lýst sum miðaltøl við variatiónsbreidd. Maksimali pulsarin kann metast út frá formlinum 220 sløg minus aldur (Fox et al. 1971) ella 208 sløg minus aldur faldað við 0,7 (Tanaka et al. 2001).

Hammami, Harrabi, Mohr and Krstrup (2020). Managing Sport and Leisure.

Fólkaheilsuráðið