

Balansuvenjingar skulu gerast hvønn dag

- Statt á ták eina løtu, og niðuraftur – roynuttan at halda tær í – 5 ferðir
- Statt við beininum sundur, akslabreidd ímillum, og flytvektina frá einum fótinum yvir á hin, 5 ferðir
- Statt, sum um tú ætlar tær til gongu, leggvektina ávíkavist á fremsta og aftasta part á fótinum, 5 ferðir
- Statt á einum beini – so leingi sum móguligt – skift bein
- Gakk skruðgongu á staðnum og svinga samstundis við ørmunum
- Ven teg at ganga á línu, nýtt millumrúmið á gólvbrettunum ella annað.

Ger venjingar fyri nakkan sitandi – varisliga:

1. Legg skiftivís høgra og vinstra oyra móti økslini
2. Draga høgdið og hygg yvir herðarnar, hygg beint fram og draga so høgdið til hina síðuna
3. Koyr høkuna niður móti bringuni – lyft høkuna upp aftur.



HEILRÆÐI – fyriryrgjandi heimavitjan

Heilsuhúsið, tlf. 302000, kl. 08.30-15.30, mána- fríggjadag

Brekkutún 1, 188 Hoyvík.

TÝDNINGURIN AV KROPSRØRSLU



EISINI TÁ IÐ TÚ ELDIST

Týðningurin av at røra seg - at megna gerandisdagin

Bæði førleiki og arbeiðsevni minka við aldrinum, serliga um ein er óvirkin.

Til sama arbeiði krevst sama orka alt lívið, til dømis sum at lata seg í, gera reint, lúka, keypa inn og so framvegis.

Tí er sera týðningarmikið at halda likamið við líka fyri at varðveita góð arbeiðsevni, sum geva yvirskot til meira enn bara at klára seg sjálvan.

Tað er ongantíð ov seint at byrja

Aldur er ongin forðing fyri at venja. Vøddar kunnu styrkjast alt lívið. Ein 80 gamal, sum venir, kann vera líka væl fyri sum ein 60 ára gamal.

Eldri, sum venja styrki, kunnu hava meira vøddastyrki enn yngri, sum ikki venja.

Venjing ger, at ein eldist seinni, og vandin fyri at gerast sjúkur lækkar.

Ágóðar av venjing

- Tú fært meiri orku
- Tú fært betri heilsu
- Tú kanst fyrbyggja sjúku, so sum hjarta- og æðrasjúku, høgum blóðtrýsti, sukursjúku, slitgikt, ryggjapínu, beinbroyskni og yvirvekt. Harumframt fært tú betri náttarsvøvn, sodningarlag og lagið gerst betri
- Tú varðveitir evnini at klára teg sjálvan bæði heima og úti, og kanst fara, hagar tú vilt.

Soleiðis kanst tú røra teg

- Far ein túr á minst 20 minuttir hvønn dag
- Ger venjingar dagliga
- Rør teg saman við øðrum
- Húsarbeiði er rørsla, men kann ikki koma ístaðin fyri ein gongutúr
- Vel okkurt, sum passar til tín, og sum tær dámar: svimjing, dans, fimleik, boccia ella annað.

Venjing skal takast í álvara – tað krevur nakað eyka at betra um og halda førleikar við líka.

Venjing skal altíð leggjast til rættis við atliti til sjúku og møguligar veikleikar.