

HEILSA

Lagt til rættis: Vilmund Jacobsen



Øll kunnu betra um konditiúnina

Við venjing fært tú meira orku til gerandisdagin, eins og tú fært avlopsorku til nógvar hugsandi aktivitetur

Um tú venur, kanst tú minka munandi um tær avmarkingar, ið standast av, at tú eldist - og loysnin er regluliga at iðka motión.

Ert tú fysiskt aktivur í einar 30 minuttir um dagin, minkar tú um vandan fyri hjarta-sjúkum og øðrum deyðsorsøkum við eini 30 prosentum. Venjur tú enn meira, verður effektin av venjingini enn størri.

Fólk, sum eru kropsliga aktiv, hava eina størri vøddamongd, sterkari beinagrind, betri javnvág og eru í minni vanda fyri brotum á beinagrind.

Við at styrkivenja tinar vøddar, kanst tú

byggja upp ein "reserva" og soleiðis byrgja uppfyri, at vøddarnir minka.

Fólk, sum eru 60 ár ella eldri, kunnu økja vøddamongdina við eini 45 prosentum, eins og tey kunnu økja vøddastyrkina og menna úthaldni við millum 25 og 100 prosentum eftir venjing bert í einar 8-12 vikur.

Við venjing fært tú meira orku til gerandisdagin, eins og tú fært avlopsorku til nógvar hugsandi aktivitetur - ja, sjálvt um tú ert 80 ára gamal, kanst tú kortini betra um tína konditiún við heili 30 prosentum.

Kelda: www.helse.dk

TAÐ LOYSIR SEG ALTIÐ AT VERA VIRKIN

Við venjing fært tú meira orku til gerandisdagin, eins og tú fært avlopsorku til nógvar hugsandi aktivitetur - ja, sjálvt um tú ert 80 ára gamal, kanst tú kortini betra um tína konditiún við heili 30 prosentum



Tín styrki og konditiún viknar við árunum, um tú einki ger við tað. Tú kanst læra at "testa" teg sjálvan og síggja, hvussu tín fysiska støða er, og tú kanst eisini læra um viðurkendrar venjingarhættir, ið hjálpa tær at halda teg í sving

So hvørt, sum tú eldist, gerst likamið so líðandi veikari, ár fyri ár.

Hetta liggur líka sum í lógarinnar náttúru. Syrgja vit ikki fyri at halda okkum likamliga í sving, viknar likamið skjótari.

Men, vísundin hevur víst á, at tað við venjing ber til at varðveita ein sterkan kropp langt upp í árin.

Við fysiskum aktiviteti kann vøddastyrkin, konditiúnin, javnvág og funktiónsevnini betrast - eisini hjá fólki, sum eru komin langt upp í árin.

Tvey týðningarmikil fakta um kroppin eru vøddastyrki og konditiún.

Vøddastyrki

Vøddastyrkin sigur, hvussu sterkur tú ert, eitt nú í tínum lærvøddum.

Venur tú ikki vøddarnar, gerst tú við tíðini veikur og fær trupulleikar við at iðka ítrótt, ganga í fjøllum - og kanska bara við at bera innkeypsposan heim úr handlinum.

Styrkin í vøddunum er eitt nú treytað av, hvussu nógvar - og stórar - vøddatægrirnar eru.

Frá tí, at tú ert fimmti ár, er væntandi, at tú missir umleið eitt prosent av vøddamongdini um árið. Hetta ljóðar kanska ikki so nógv, men gerst tú t.d. 80 ára gamal, hevur tú í slíkum aldri mist 30 prosent av vøddamongdini.

Og ert tú serliga latur av lyndi, missir tú kanska heili 50 prosent!

Samstundis, sum tín vøddamongd so líðandi minkar, missir tú samstundis burtur av tinar styrki - ja, tú missir umleið hált annað prosent um árið frá tí, at tú ert 65 ára gamal. Tað merkir, at tú hevur mist meira enn 20 prosent av tinar styrki, tá tú fyllir 80 ár.

Konditiúnin

Konditiúnin lýsir evnini hjá kroppinum at taka upp ilt um lunguni og lýsir evnini hjá likaminum at brúka iltina í ymisku likamslutunum.

Samstundis, sum tú verður eldri, verður

konditiúnin verri. Orsøkin er eitt nú, at pumpuvirksemið í hjartanum minkar, æðrar gerast forkálkaðar, og vøddamongdin minkar.

Æðrar orsøkir kunnu eisini gera seg galdandi.

Mett verður, at konditiúnin minkar við umleið einari helvt frá tí, at tú ert 20 ára gamal, til tú ert 80-90 ára gamal.

Úrslitið er, at tær kemur at vanta orku til tey vanligu gerandistingini sum eitt nú at ganga, ganga upp trappur, súkkla og í heila tikið at halda teg aktivan við tí, tú heldur gevur meining í lívinum.

Kelda: www.helse.dk