



**Mennta- og
starfspróunarsetur
lögreglunnar**



Heilbrigði og þjálfun - Æfingaáætlun

Inngangur

Störf viðbragðsaðila geta oft á tíðum verið líkamlega krefjandi. Til að stuðla að eigin vellíðan og öryggi í starfi er mikilvægt að sinna sjálfum sér vel. Andlegt og líkamlegt heilbrigði er grunnforsenda góðs sjálfsmats og sjálfstrausts við aðstæður þar sem á reynir. Markmið þrekprófa eru að kanna hvort nemendur hafi líkamlegt heilbrigði til að takast á við þau verkefni sem viðbragðsaðilar kunna að mæta. Gott líkamlegt atgervi stuðlar ekki aðeins að eigin öryggi, en einnig öryggi samstarfsfélaga og almennra borgara.

Hvað þýðir heilbrigði?

Árið 1948 gaf WHO út skilgreiningu á heilsu þar sem segir að heilsa sé fullkomin líkamleg, andleg og félagsleg vellíðan án sjúkdóma og örorku. Það kann að hljóma óraunhæft markmið, sérstaklega hjá viðbragðsaðilum sem ganga vaktir og starfa undir miklu álagi. Notast hefur verið við hugtakið „jákvæð heilsa“ sem í felst heilbrigði með áherslu á að heilsa sé hæfni til að geta aðlagð sig og nýtt sjálfstjórn til að horfast í augu við þær áskoranir sem við kunnum að mæta.

Nálgun og viðhorf

Heilbrigði er fjölbreytt hugtak með marga snertifleti. Það er mikilvægt að átta sig á því að heilbrigði er ekki fengið með skyndilausnum, átökum eða þeim kúrum sem eru í tísku hverju sinni. Við berum sjálf ábyrgð á okkar heilbrigði, sem er langtíma verkefni. Því er vænlegast til árangurs að nálgast heilbrigði með því viðhorfi að velja oftast það sem stuðlar að bættri heilsu en leyfa okkur að bregða út af vananum annað slagið því engin/n er víst fullkomin/n.

Markmiðasetning

Til að standast og viðhalda þeim þrekkröfum sem lagðar eru á viðbragðsaðila er nauðsynlegt að viðhalda ákveðnum aga í daglegum athöfnum sem skapa heildarmyndina á andlegu og líkamlegu ástandi okkar. Takið eftir að það sem þú velur að sleppa að gera er ekki síður mikilvægt en það sem þú velur að gera, t.d. einn auka þáttur fyrir háttinn eða orkudrykkurinn til að þrauka síðasta klukkutímann á vaktinni. Framfarir telja í dropum en tapast í fötuvís.



Þrekkröfur í námi og starfi viðbragðsaðila eru vel skilgreindar og aðgengilegar. Því er grunnmarkmiðið skýrt og persónuleg markmið innan þess raunhæf sé þjálfun sinnt í samhengi við góðar venjur.

SMART markmið þurfa að vera:

- ⇒ Skýr – standast þrekpróf.
- ⇒ Mælanleg – t.d. hlaupa 2 km undir 9:30 eða 11:00 mínútum.
- ⇒ Aðgengileg – eru að finna á vinnustað eða til þess gerðum vef.
- ⇒ Raunhæf – að bil á milli núverandi getu og markmiðs sé viðráðanlegt.
- ⇒ Tímasett – ákveðið hvenær markmiðinu skal náð.

Þegar unnið er að markmiðum er mikilvægt að hafa í huga að vinna stöðugt að þeim og fresta ekki þeim aðgerðum sem færa okkur nær markmiðinu. Það eru litlar hversdagslegar ákvarðanir og athafnir sem skapa heildarniðurstöðuna. Best er að byrja núna!

Svefn

Góður svefn er gífurlega mikilvægur fyrir allt sem við kemur heilbrigði. Flest okkar kannast við að þegar við sofum illa erum við illa stemmd, sækjum frekar í óholla fæðu og afköstum minna. Þá er svefn lykilatriði í endurheimt á milli æfinga. Vaktavinnufólk stendur frammi fyrir áskorun hvað varðar svefn en þá er gott að hafa nokkur atriði í huga sem geta bætt svefngæði.

- ⇒ Haltu reglu á svefni, gakktu til náða og vaknaðu á svipuðum tíma sólarhrings.
- ⇒ Hafðu svefnherbergi svalt og vel myrkvað, notastu við skjágleraugu á kvöldin og minnkaðu lýsingu a.m.k. einni klukkustund fyrir háttatíma.
- ⇒ Takmarkaðu skjátíma a.m.k. klukkustund fyrir svefn.
- ⇒ Neyttu ekki koffíns 6-8 klst. fyrir háttatíma, slepptu nikótíni a.m.k. 2 klst. fyrir svefn og ekki fara að sofa á fullan maga.



Næring

Heilnæm fæða er grunnstoð í heildarmynd heilbrigðis. Góð samlíking í þessu samhengi er að þú setur ekki steinolíu á *Ferrari*. Ef við neytum heilnæmrar fæðu fáum við meiri og stöðugri orku með þeim ávinningi að þjálfun og endurheimt batnar.

- ⇒ Borðaðu reglulega yfir daginn til að koma í veg fyrir sveiflur á blóðsykri.
- ⇒ Veldu vörur sem eru sem minnst unnar og með stutta innihaldslýsingu. Reyndu að sneiða hjá viðbættum sykri og vertu meðvitaður um óþarfa hitaeiningar úr fitu sem finnast m.a. í sósum.
- ⇒ Leggðu áherslu á að velja góða próteingjafa í hverri máltíð. Ágætt viðmið fyrir daglega inntöku próteins er um 1,5 – 2 g. fyrir hvert kg. líkamspyngdar.
- ⇒ Veldu vatn fram yfir gosdrykki, þ.m.t. sykurlausa drykki.
- ⇒ Gefðu þér tíma til að njóta matarins, það tekur tíma að átta sig á að við höfum fengið nóg.
- ⇒ Með því að borða holla og næringarríka fæðu reglulega yfir daginn minnkum við líkurnar á að missa tókin á kvöldin.

Öndun og streita

Of mikil streita er útbreitt vandamál í samfélaginu. Of mikil langvarandi streita getur haft neikvæð áhrif á frammistöðu og heilbrigði okkar. Hæfileg streita er gagnleg s.s. fyrir próf. Í þessu samhengi er sjálfsþekking mikilvæg þar sem við berum kennsl á lífeðlisfræðilegar ábendingar um streitu s.s. hraðtakt, háa öndunartíðni, aukna svitamyndun, svefnörðugleika og andlega vanlíðan svo fátt eitt sé nefnt. Þegar við verðum vör við þessi merki er tímabært að bregðast við og leita sér aðstoðar hjá viðeigandi fagaðila.

Til að ná tókum á almennri streitu, sem flest upplifa öðru hvoru, er gott að notast við öndunar- og núvitundaræfingar. Hér eftirfarandi eru nokkur dæmi um æfingar:

- ⇒ Andaðu inn í 3 sek. og út í 6 sek. Endurtaktu æfinguna þangað til að þú finnur að þú róast og getur farið aftur í þinn eðlilega öndunartakt.
- ⇒ Andaðu inn í 4 sek., haltu andanum í 4 sek., andaðu út í 4 sek. Endurtaktu æfinguna í 4 mínútur.



- ⇒ Andaðu djúpt og þá enn dýpra og rólega út. Þessi æfing hentar vel þegar við þurfum að lækka spennu hratt s.s. fyrir krefjandi verkefni.
- ⇒ Komdu þér vel fyrir í sitjandi stöðu, einbeittu þér að andardrættinum og leyfðu hugsunum að koma og fara án þess að veita þeim sérstaka eftirtekt þangað til þú finnur slökun. Þetta krefst æfingar og þolinmæði.
- ⇒ Komdu þér vel fyrir í liggjandi stöðu, spenntu allan líkamann kröftuglega í nokkrar sekúndur og slakaðu svo alveg á. Endurtaktu eftir þörf.

Sjálfstal

Jákvætt og uppbyggilegt sjálfstal er mikilvægt til að ná árangri í hvers konar áskorunum sem við mætum, hvort sem það eru krefjandi verkefni eða þrekpróf. Hugurinn kann að bregða fyrir okkur fæti. Því er mikilvægt að hafa í huga að efasemdaraddir innra með okkur eru oftast ómarktækar ef þær ryðjast inn í uppbyggilegt sjálfstal.

Stuðningur

Þegar á brattann er að sækja er gott að nýta sér félagastuðning. Mjög gagnlegt er að hafa félagsskap við æfingar, vera hluti af samfélagi, hópi eða skipulögðum æfingum fólks sem stefnir að sama eða svipuðu marki.

Æfingaáætlun



Hlaup

Skilvirkasta leiðin til að bæta hlaupatíma er einföld, þ.e. að hlaupa. Gott er að kynna sér tæknileg atriði, s.s. takt, skrefalengd, notkun handa o.fl. Finna má gagnleg myndskreið um þetta efni á YouTube. Eftirfarandi æfingaáætlun tekur mið af þremur æfingum í viku. Þessar æfingar þjálfra hlaupahraða, hraðapól og grunnpól.

Einföld lýsing á þjálfunaráætluninni er að á fyrstu æfingunni er hlaupið stutt og hratt í lotum með hvíld á milli lota. Á annarri æfingunni er sú vegalengd sem markmiðið miðar að, hlaupin á eða hraðar en tímamörk segja til um. Á þriðju æfingunni er hlaupið lengur, á þeim hraða sem hlaupara er unnt að halda uppi samræðum á meðan hlaupi stendur. Fyrir allar æfingar er gott að gera hreyfiteygjur, teygja vel á mjöðmum, lærum og kálfum.

Dagur 1 – Hlaupahraði

Upphitun : 5-10 mín. rólegt hlaup með hraðaaukningu.

Hlaupið 4 x 5 mínútur með hraðaaukningu – 2 mín.
skokk á milli setta.

Dæmi um hraðaaukningu:

- ⇒ 2 mín á 10 km/klst.
- ⇒ 1 mín á 11 km/klst.
- ⇒ 1 mín á 12 km/klst.
- ⇒ 1 mín á 13 km/klst.

Niðurskokk 5 mín. rólega.

Fyrir flest ætti niðurskokkið að vera um mínútu hægar með hvern kílómetra heldur en í upphitun.

Athugið að ofangreindur hraði er til viðmiðunar. Ef þú ræður ekki við hraðann, byrjaðu hægar og bættu svo í þegar getan eykst. Æfinguna er hægt að framkvæma utandyra. Ef þú átt ekki æfingaúr er hægt að miða loturnar við t.d. nokkra ljósastaura og ganga á milli helmingi færri staura.

Dagur 2 – Hraðaröl

Upphitun : 5-10 mín. rólegt hlaup með hraðaaukningu.

Hlaupið 2 km á, yfir eða sem næst hraða samkvæmt markmiði.

Niðurskokk 5-10 mín. rólega.

Dagur 3 – Grunnþol

Upphitun fyrir þessa æfingu er ekki nauðsynleg.

Hlaupið 45-90 mín. rólega.

Gott viðmið er að hlaupa ekki hraðar en að þú getur haldið uppi samræðum í stuttum setningum. Ef farið er of hratt má skipta yfir í göngu til að ná púlsinum niður þar til fyrrgreint viðmið næst aftur og auka þá aftur við hraðann.

Lykilatriðið í þessari æfingu er að fara ekki of hratt. Ef notast er við púlsmæli má miða við 50-60% af hámarkspúls.

Lyftingar

Dagur 1 – Efri líkami

Upphitun : Liðka axlir, brjóstbak, virkja kvið og bakvöðva. Koma blóðinu á hreyfingu s.s. með léttu skokki, hjóli o.þ.h. nema lyftingar séu í kjölfar hlaupaæfingar.

Bekkpresa

Framkvæmið eftirfarandi röð endurtekninga með vaxandi þyngd. Á mótí bekkpressu skal framkvæma jafnmargar endurtekningar af upphífungum eða niðurtogi.

10 – 8 – 6 – 4 - 2

Að þessu loknu skal framkvæma 3x10 endurtekningar með 60 - 70% af þeirri þyngd sem notuð var í síðasta settinu. Sama á við um upphíftingar sem létta má með teygju eða hoppum og létta þyngd í niðurtogi.

Athugið að æfinguna er hægt að framkvæma í tækjum. Einnig er hægt að notast við TRX bönd ef upphíftingar eru umfram getu.

Dagur 2 – Neðri líkami

Upphitun : Liðka mjaðmir, hreyfiteygjur, mjaðmaréttur, virkja kvið, fótleggi og bakvöðva. Koma blóðinu á hreyfingu s.s. með léttu skokki, hjóli o.þ.h. nema lyftingar séu í kjölfar hlaupaæfingar.

Framkvæmið 5 - 10 umferðir af eftirfarandi æfingum.

- ⇒ 20 hnébeygjur
- ⇒ 20 uppstig
- ⇒ 20 framstig
- ⇒ 30 sek. 90° upp við vegg (e. *wall sit*)
- ⇒ 60 sek. hvíld.

Þegar færni eykst má notast við léttar þyngdir s.s. ketilbjöllur sem þjálfa styrk. Eins má skipta hnébeygjum og framstigum út fyrir hnébeygjuhopp og framstigshopp sem þjálfa sprengikraft.



Sund

Sund er tæknileg íþrótt og krefst þjálfunar umfram skólasund til að standast kröfur ef það liggur ekki vel fyrir okkur. Mikilvægt er að „líða vel í vatninu“, huga að öndun og líkamsstöðu. Gagnleg myndskreið varðandi þetta má finna á YouTube. Eftirfarandi æfingaáætlun miðar við þrjár æfingar í viku sem felast í stöðumati, hraðapoli, sundhraða og sundþoli.

Dagur 1 – Stöðumat sundþols

Upphitun : Syndið 100 m rólega með áherslu á tækni og vaxandi hraða. Hvílið eina mínútu.

Syndið samfelld 600 m með tímatöku.

Endurheimt: Syndið 100 m rólega.

Dagur 2 - Hraðapól

Upphitun : Syndið 100 m rólega með áherslu á tækni og vaxandi hraða. Hvílið eina mínútu.

Syndið þrjár umferðir af 200 m. með hæfilegri hvíld á milli umferða. Endurtakið æfinguna þ.e. æfingin skal framkvæmd tvisvar sinnum.

Endurheimt : Syndið 100 m rólega.

Dagur 3 – Sundhraði

Upphitun : Syndið 100 m rólega með áherslu á tækni og vaxandi hraða. Hvílið eina mínútu.

Syndið tíu umferðir af 50 m. Miða skal við að hver umferð taki um 60 sek. Hvílið í 30 sek. á milli umferða.

Markmiðið er að tími umferða lækki eftir því sem geta eykst.

Endurheimt : Syndið 100 m rólega.

Æfingavikan

Hafið í huga að forgangsraða þeim æfingum sem vinna á helstu veikleikum ykkar. Æskilegt er að æfa þrjá til fimm daga í viku. Gott er að hafa hvíldardag á milli æfingadaga í fyrstu eða virka endurheimt (e. *active recovery*) á hvíldardögum.

Þið raðið saman æfingum sem ykkur hentar úr þessum æfingabanka. Gætið þess að fara ekki of geyst af stað eða þjálfa sömu vöðvahópa of ört.

Lykilatriði í þjálfun er að skrá æfingar og árangur s.s. hlaupatíma, þyngdir, endurtekningar og fjölda umferða til að hægt sé að fylgjast með framvindu þjálfunarinnar.

Viðbótaræfingar

Eftirfarandi æfingum má bæta við eða skipta út fyrir aðrar. Þær eru einfaldar í framkvæmd og krefjast lítils búnaðar.

Viðbótaræfing 1

Framkvæmið 5-10 umferðir af eftirfarandi æfingum eða í 10-15 mínútur samfellt og teljið þá fjölda umferða. Stillið ákefð af í samræmi við getu.

- ⇒ 5 upphíingar
- ⇒ 10 armbeygjur
- ⇒ 15 hnébeygjur
- ⇒ 20 uppsetur

Viðbótaræfing 2

Framkvæmið sex umferðir af:

- ⇒ 10 hnébeygjuhopp
- ⇒ 10 armbeygjur
- ⇒ 10 *burpees*
- ⇒ 20 uppsetur
- ⇒ 20 fjallaklifur (e. *mountain climbers*)
- ⇒ 30 sprellikarlar (e. *jumping jacks*)
- ⇒ 100 sipp
- ⇒ 60 sek hvíld



Endurheimt

Í endurheimt felast þær daglegu athafnir sem hafa áhrif á frammistöðu okkar á æfingum s.s. mataræði, svefn og aðrar venjur. Árangurinn fæst raunverulega í endurheimtinni þegar við aðlögumst æfingaálaginu. Með betri endurheimt fæst betri árangur.

Virk endurheimt er þegar við erum virk á hvíldardögum okkar s.s. með gönguferðum, teygjum, sundi eða annarri virkni með lágmarks álagi.

Merki um að við þörfnumst hvíldar eru m.a. þegar við erum hætt að sjá framfarir eða þegar löngunin til að æfa dvínar.

