**Tenglar á hreyfingu sem hægt er að stunda heima við:**

Á Rás 1 er morgunleikfimi kl 9.45 dag hvern, sem tilvalið er að fylgja og hægt er að hlusta á marga þætti á vef Ríkisútvarpsins <https://www.ruv.is/utvarp/spila/morgunleikfimi/6584?ep=1up8sq>

Á heimasíðu Embættis Landlæknis má finna leiðbeiningar um hreyfingu <https://www.landlaeknir.is/heilsa-og-lidan/hreyfing/> en einnig myndband á íslensku: <https://www.youtube.com/playlist?list=PL_6h9A_wIWSoyw6Ki_2i99uO8ZkN_J0GY>

Hér eru tenglar á nokkur myndbönd sem sýna góða hreyfingu sem hægt er að stunda heima við og krefst ekki neins sem ekki er til á hverju heimili:

Grunnstyrktaræfingar sem allir geta gert heima, vel hægt að gera liggjandi í sófa

<https://www.youtube.com/watch?v=H1F-UfC8Mb8>

Fimmtán mínútna hreyfing fyrir byrjendur

<https://www.youtube.com/watch?v=GS_z6FG_jqE>

Tuttugu mínútna miðlungs erfiðar æfingar fyrir allan líkamann

<https://www.youtube.com/watch?v=UItWltVZZmE>

Hálftíma þolæfing fyrir lengra komna

<https://www.youtube.com/watch?v=ml6cT4AZdqI>

Tuttugu mínútna flæði fyrir jógana

<https://www.youtube.com/watch?v=W5dkeP3GxtU>

Hvatningarorð sjúkraþjálfara til allra landsmanna þessa dagana eru: Ekki gleyma að hreyfa þig!

Mars 2020  
Félag sjúkraþjálfara