

ÞOLÞJÁLFUN



Heilsbraut





Heilsbraut

ÞOLÞJÁLFUN ER NAUÐSYNLEG



Hjarta-og æðakerfi styrkist.



Orka og þol verður betra.



Blóðþrýstingur lækkar.



Þolþjálfun þjálfar vöðvastyrk



Bætir jafnvægi og liðleika liðamóta.



Styrkir bein.

ÞOLÞJÁLFUN ER NAUÐSYNLEG



Heilsubraut



Hjálpar þér að ná og viðhalda kjörþyngd.

I ♥
ME

Bætir sjálfsmynd og eykur sjálfstraust.



Minnkar streitu.




Bætir svefn.





Eykur almenna vellíðan.




ÁLAGS-VIÐMIÐUNARSKALI

| | |
|---|------------------|
|  | Er áreynslulaus. |
|---|------------------|

| | |
|---|-------------------------|
|  | Finnur varla fyrir því. |
|---|-------------------------|



| | |
|--|------------|
|  | Mjög létt. |
|--|------------|



| | |
|---|-------|
|  | Létt. |
|---|-------|


| | |
|---|---|
|  | Miðlungs auðvelt: þú getur léttilega talað. |
|---|---|





ÁLAGS-VIÐMIÐUNARSKALI

| | |
|---|---|
|  TIL  | Meðallagi erfitt. Samræður eru svolítið óþægilegar. |
|---|---|

| | |
|---|---------------------------------------|
|  TIL  | Erfitt: Samræður eru mjög óþægilegar. |
|---|---------------------------------------|

| | |
|---|-----------------------------------|
|  | Mjög erfitt: Þú getur ekki talað. |
|---|-----------------------------------|

| | |
|---|--------------------------------------|
|   | Óbærilegt álag: Þú getur ekki meira. |
|---|--------------------------------------|