

FYSISK AKTIVITET

Markera ett alternativ på varje fråga – det du brukar göra!

Hur mycket tid ägnar du en vanlig vecka åt fysisk träning som får dig att bli andfådd?

(Det kan till exempel vara löpning, bollsport eller motionsgymnastik.)

- Ingen tid alls
- Mindre än 30 minuter
- 30–60 minuter (0,5–1 timme)
- 60–90 minuter (1–1,5 timme)
- 90–120 minuter (1,5–2 timmar)
- Mer än 120 minuter (2 timmar eller mer)

Hur mycket tid ägnar du en vanlig vecka åt vardagsmotion?

(Aktiviteter som gör dig varm och ökar din puls och andhämtning. Det kan till exempel vara att promenera, cykla eller arbeta i trädgården. Räkna ihop all tid som du rör dig under en hel vecka, minst tio minuter åt gången.)

- Ingen tid alls
- Mindre än 30 minuter
- 30–60 minuter (0,5–1 timme)
- 60–90 minuter (1–1,5 timme)
- 90–150 minuter (1,5–2,5 timmar)
- 150–300 minuter (2,5–5 timmar)
- Mer än 300 minuter (5 timmar eller mer)

Hur ligger du till?

BEGRÄNSA STILLASITTANDET
All rörelse räknas, det är bättre att röra sig lite än inte alls. Res dig upp regelbundet för att undvika långvarigt stillasittande!

REKOMMENDATIONEN ÄR:

- **Vardagsmotion, minst 150 minuter per vecka** - ansträngande fysisk aktivitet som ger ökning av puls och andning, t.ex. promenader och trädgårdsarbete eller
- **Fysisk träning, minst 75 minuter per vecka** - innebär aktiviteter med hög intensitet som ger markant ökad puls och andning, t.ex. löpning och bollsport.
- **Muskelstärkande aktivitet minst två gånger per vecka**
- **Balansträning är viktigt för dig som är äldre än 65 år**

Den totala tiden för fysisk aktivitet ska vara minst 150 minuter per vecka. Lägg ihop antalet minuter vardagsmotion och fysisk träning, men låt tiden för fysisk träning räknas dubbelt, t ex 45 min löpning plus 120 minuter promenad blir 210 aktivitetsminuter (90 + 120 = 210).

För dig som vill komma igång

Tänk efter vilka vinster du kan få med en förändring. Vad tycker du om att göra? Vilka aktiviteter tycker du är lustfyllda?

Tips för att öka din aktivitet:

- Utnyttja möjligheter till rörelse under dagen till exempel genom att:
 - ta trapporna i stället för hissen
 - kliv av bussen en hållplats tidigare
 - ta cykeln i stället för bilen
 - parkera längst bort på parkeringen
- Planera in dina tider för fysisk aktivitet i kalendern.
- Försök hitta en motionskompis, det är en bra draghjälp.
- Håll koll på din fysiska aktivitet med hjälp av en stegräknare eller en aktivitetsdagbok.

LÄS MER

www.1177.se

www.folkhalsomyndigheten.se
(Sök: fysisk aktivitet)

TA KONTAKT

Din vårdgivare