

Fysisk aktivitet og stillesitting - voksne

Regelmessig fysisk aktivitet forebygger plager og er en viktig kilde for helse, livskvalitet og overskudd i hverdagen. Aktivitet gir positive gevinster gjennom hele livsløpet, og det er aldri for seint å begynne.

ANBEFALINGER



- Voksne bør være fysisk aktive i minst 150 minutter hver uke. Aktiviteten bør gjøre deg lett andpusten. Er aktiviteten av høy intensitet, som får deg å puste mye mer enn vanlig, holder det med minst 75 minutter hver uke. Anbefalingene kan også oppfylles med en kombinasjon, for eksempel 70 minutter moderat og 40 minutter med høy intensitet.
- Økt dose, inntil det dobbelte av anbefalingen ovenfor, gir økt helsegevinst.
- Aktiviteten kan deles opp i økter av minst 10 minutters varighet.
- Minst to ganger i uka bør man utføre aktiviteter som styrker musklene.
- Tiden i ro bør reduseres, lange perioder i ro bør stykkes opp med avbrekk med lett aktivitet.

HVORDAN FÅR DU NOK AKTIVITET? Små grep i hverdagen kan være nok for mange. Det er lettere å lykkes hvis aktiviteten er lystbetont, og blir en naturlig del av de daglige rutinene.

CODE EKSEMPLER - SLIK FÅR DU NOK AKTIVITET I LØPET AV EN UKE:

- 30 minutters gåtur alle hverdager - husk at du må bli litt andpusten.
- Rask gange 20 minutter fire dager til jobb + en helgetur på 70 minutter.
- 30 minutters løping slik at man puster mye mer enn vanlig + lett anstrengende styrketrening i 30 minutter to dager + 30 minutter turgåing.
- 75 minutter aerobics eller dans som gjør deg skikkelig andpusten.

MER LETT AKTIVITET OG MINDRE TID I RO - voksne bruker drøyt 60 prosent av våken tid i ro. Denne tiden bør begrenses og deles opp med aktive pauser der du beveger deg litt. Lang tid foran pc, tv eller annen skjerm bør reduseres. Hver time med skjerm, kan for eksempel inkludere minst fem minutter hvor man står, går eller gjør en annen lett aktivitet. Dette gjelder også på arbeid - også for dem som ellers er mye i aktivitet.



stå opp



aktiv til jobb



jobb



etter jobb



aktivitet



kveldstid



sengetid