

Fysisk aktivitet

Rekommendationer för generell fysisk aktivitet:

- Pulshöjande aktivitet minst 150 min på måttlig intensitetsnivå eller 75 min på hög intensitetsnivå. Aktivitet av måttlig och hög intensitet kan även kombineras.
- Ytterligare hälsoeffekter kan uppnås om man utöver detta ökar mängden fysisk aktivitet.
- Utöver pulshöjande aktivitet rekommenderas styrketräning 2 ggr/v.
- Vuxna äldre över 65 år bör träna balans.
- Individer som inte kan nå upp till rekommendationerna bör vara så aktiva som tillståndet medger.
- Långvarigt stillasittande bör undvikas.

Öka	Byt		Begränsa
Vardaglig fysisk aktivitet	Rulltrappa	▶ Trappa	Långvarig stillasittande
Konditionen	Hiss		Bilåkande
Muskelstyrkan	Bil	▶ Allmänna kommunikationsmedel	Tv-tittande
		▶ Cykel	Skärmtid
		▶ Gå	
	Sittande	▶ Stå (t ex ståskrivbord)	