

För att må bra bör vi utföra minst 150 minuter måttligt ansträngande fysisk aktivitet, eller minst 75 minuter kraftigt ansträngande fysisk aktivitet i veckan. Det kan till exempel vara 5 raska promenader i 30 minuter eller minst 75 minuter löpning eller gympa i veckan. Dessutom bör vi träna muskelstyrka minst 2 gånger i veckan. Personer över 65 år har även nytta av att träna balansen. Aktiviteten bör spridas ut över flera av veckans dagar och utföras i pass om minst 10 minuter.

Hur mycket gör du?

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

Det kan t ex vara löpning, bollsport eller motionsgymnastik.

<input type="checkbox"/>	Ingen tid alls
<input type="checkbox"/>	Mindre än 30 minuter
<input type="checkbox"/>	30-60 minuter (0,5-1 timme)
<input type="checkbox"/>	60-90 minuter (1-1,5 timme)
<input type="checkbox"/>	90-120 minuter (1,5-2 timmar)
<input type="checkbox"/>	Mer än 120 minuter (2 timmar eller mer)

Hur mycket rör du på dig varje vecka, t ex promenerar, cyklar eller arbetar i trädgården? Räkna ihop alla gånger som du rör på dig i minst 10 minuter.

<input type="checkbox"/>	Ingen tid alls
<input type="checkbox"/>	Mindre än 30 minuter
<input type="checkbox"/>	30-60 minuter (0,5-1 timme)
<input type="checkbox"/>	60-90 minuter (1-1,5 timme)
<input type="checkbox"/>	90-150 minuter (1,5-2,5 timmar)
<input type="checkbox"/>	150 -300 minuter (2,5-5 timmar)
<input type="checkbox"/>	Mer än 300 minuter (5 timmar eller mer)

Fysisk aktivitet

– fakta för dig som vill veta mer

Vi får positiva hälsoeffekter av minskat stillasittande och ökad fysisk aktivitet – och det är aldrig för sent att börja.

Fysisk aktivitet som medicinsk behandling

Det finns tydliga samband mellan fysisk aktivitet/motion och hälsa vid många sjukdomstillstånd, till exempel ryggvärk, diabetes, högt blodtryck och depression. Fysisk aktivitet kan både förebygga ohälsa och användas som komplement till medicinsk behandling.

Att komma igång

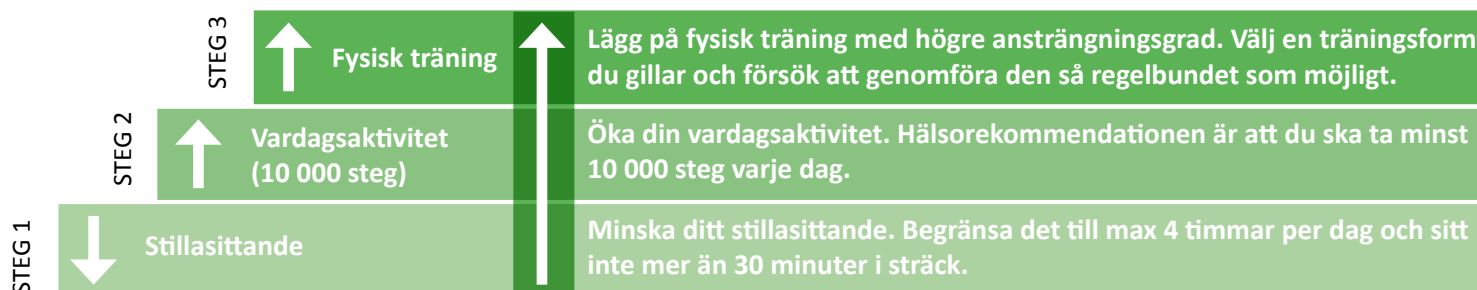
De första stegen mot ett mer fysiskt aktivt liv är att minska stillasittandet och öka vardagsaktiviteten. Ta trappan istället för hissen, cykeln istället för bilen eller kliv av bussen tidigare och promenera.

Om du är rörelsehindrad eller har svårt att komma igång på egen hand kan du vända dig till en sjukgymnast/fysioterapeut för att få vägledning.

Vill du ha ett recept på fysisk aktivitet (FaR®)? Vänd dig då till din vårdgivare. Tillsammans kan ni hitta en eller flera aktiviteter som passar dig och ditt hälsotillstånd.

Läs gärna mer på www.1177.se, sök på FaR eller fysisk aktivitet.

Det är den regelbundna fysiska aktiviteten som ger resultat i längden.



FYSISK AKTIVITET

— GER POSITIVA EFFEKTER PÅ —



— TRE MÖJLIGHETER TILL EN BÄTTRE HÄLSA —

- 1 Undvik stillasittande
- 2 Var aktiv i vardagen
- 3 Träna regelbundet

Hälsa- och sjukvården kan ge råd om hur du blir mer aktiv.
Fråga fysioterapeuten efter ett **FaR** – fysisk aktivitet på recept.

www.fysioterapeuterna.se

Grafisk form: Rickard Örtgren