

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?

(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)

**KOM IHÅG!** All rörelse räknas, det är bättre att röra sig lite än inte alls. Res dig upp och ta regelbundna pauser för att undvika långvarigt stillasittande!

Hur ligger du till?

**REKOMMENDATIONEN ÄR:**

1. **Fysisk aktivitet** som ger ökad puls och snabbare andning motsvarande 150 minuter per vecka, eller
2. **Intensiv träning** som ger en markant ökning av puls och andning i minst 75 minuter per vecka.

Den intensiva aktiviteten räknas som dubbla minuter, så 75 minuter intensiv träning räknas som 150 minuter. Det totala antalet minuter ska vara minst 150 minuter per vecka.

### **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:**

1. Utnyttja möjligheter till rörelse under dagen till exempel genom att: ta trapporna i stället för hissen.
2. Kliv av bussen en hållplats tidigare.
3. Ta cykeln i stället för bilen.
4. Planera in dina tider för fysisk aktivitet i kalendern.
5. Försök hitta en motionskompis, det är en bra draghjälp.
6. Håll koll på din fysiska aktivitet med hjälp av en stegräknare eller en aktivitetsdagbok.

Ägna dig gärna åt någon muskelstärkande aktivitet två gånger i veckan. Balansträning är perfekt för dig som är äldre än 65 år.

### **LÄS MER**

Statens folkhälsoinstitut [www.fhi.se/fysiskaktivitet](http://www.fhi.se/fysiskaktivitet)

Slutredovisning av ett Friskare Sverige 2012

Fysisk aktivitet i sjukdomsprevention och sjukdomsbehandling (FYSS) [www.fyss.se](http://www.fyss.se)

Sundkurs

Nationella riktlinjer om sjukdomsförebyggande metoder, Socialstyrelsen

Nätverket Hälsofrämjande Sjukvård (NFS)

Folkhälsoguiden

Vårdguiden

Yrkesföreningar för fysisk aktivitet (YFA)

Sjukvårdsrådgivningen [www.1177.se/tema/liv-och-halsa](http://www.1177.se/tema/liv-och-halsa)

FaR. Individanpassad skriftlig ordination av fysisk aktivitet [www.fhi.se/fysiskaktivitet](http://www.fhi.se/fysiskaktivitet)