

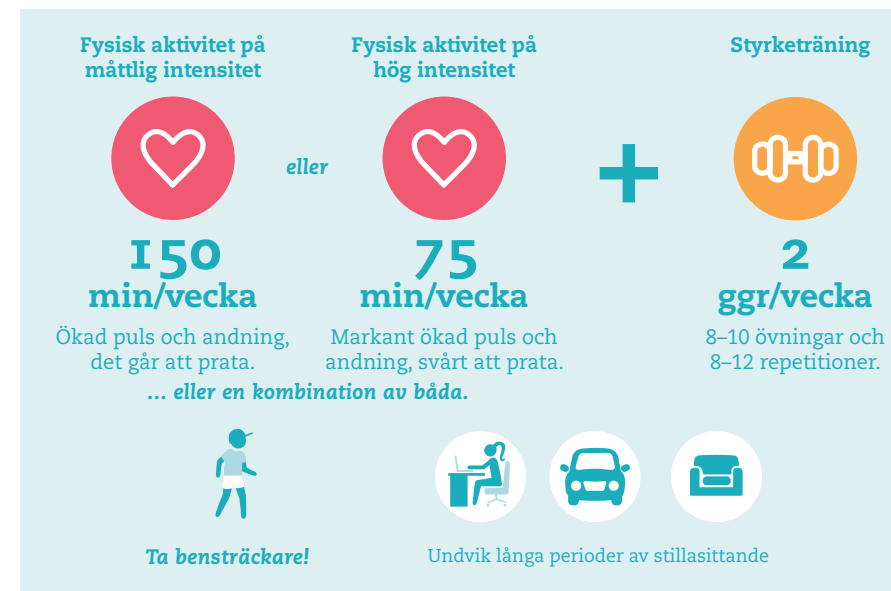
REKOMMENDERAD FYSISK AKTIVITET

Rekommendationerna som gäller för alla vuxna från 18 år och uppåt är framtagna av Yrkesföreningar för Fysisk Aktivitet (YFA) och antagna av Svenska Läkaresällskapet (SLS) 2011. En fullständig beskrivning av dessa kan ses i appendix sid 314–315.

För att främja hälsa, minska risk för kroniska sjukdomar, förebygga framtida död samt för att bevara eller förbättra fysisk kapacitet som kondition och styrka rekommenderas följande:

- » Alla vuxna från 18 år och uppåt rekommenderas att vara fysiskt aktiva i sammanlagt minst 150 minuter i veckan. Intensiteten bör vara minst måttlig. Vid hög intensitet rekommenderas minst 75 minuter per vecka. Aktiviteten bör spridas på minst 3 av veckans dagar. Måttlig och hög intensitet kan även kombineras. Mer fysisk aktivitet ger ytterligare hälsoeffekter.
- » Aktiviteten ska vara av aerob karaktär, där måttlig intensitet ger en ökning av puls och andning, medan hög intensitet ger en markant ökning av puls och andning. Denna typ av aktivitet benämns konditionsträning i denna bok.
- » Muskelstärkande fysisk aktivitet, som benämns styrketräning i denna bok, bör utföras minst 2 gånger per vecka för flertalet av kroppens stora muskelgrupper.
- » Långvarigt stillasittande bör undvikas. Regelbundna korta pauser (»bensträckare«) med någon form av muskelaktivitet under några minuter rekommenderas för dem som har stillasittande arbete eller sitter mycket på fritiden.

Hälsoeffekterna vid konditionsträning är relaterade till dosen (intensitet, frekvens, duration). Detta betyder att man kan välja att vara fysiskt aktiv på måttlig eller hög intensitet och justera tiden för att uppnå samma dos och samma effekt. Vid måttlig intensitet bör aktiviteten pågå i minst 150 minuter per vecka och vid hög intensitet i minst 75 minuter per vecka. Om målsättningen är att öka konditionen, det vill säga maximal syreupptagningsförmåga ($VO_2\max$), så tycks effekten vara mer relaterad till intensiteten. Detta betyder att om man väljer hög intensitet under 75 minuter per vecka så ger det större effekt på konditionen än måttlig intensitet under 150 minuter per vecka. Förutom konditionsträning bör styrketräning bedrivas 2 gånger per vecka. För att öka muskelvolymen och muskeltillväxten, vilket är gynnsamt



FIGUR 2. Sammanfattande bild av rekommenderad fysisk aktivitet för vuxna.

för de flesta vuxna, bör 8–12 repetitioner per övning göras (se även kapitlet *Fysisk aktivitet och träning – begrepp och definitioner*).

Rekommendationerna om fysisk aktivitet är i stort sett desamma för alla vuxna oavsett ålder. Vuxna över 65 år rekommenderas som tillägg att även träna balans. Läs mer om rekommendationer om fysisk aktivitet för äldre i kapitlet *Fysisk aktivitet för äldre – allmänna rekommendationer* (s. 48–49).

Individer med kroniska sjukdomstillstånd eller funktionshinder, som inte kan nå upp till rekommendationerna ovan, bör vara så aktiva som tillståndet medger. Läs mer om rekommenderad fysisk aktivitet vid olika sjukdomar i del 2.

Rekommendationerna omvandlade till steg

De hälsofrämjande rekommendationerna om fysisk aktivitet kan även uttryckas som steg och då är den rekommenderade miniminivån för vuxna 7 000 steg per dag. Cirka 3 000–4 000 steg per dag bör vara på en intensitet som är minst måttlig, vilket motsvarar en 30 minuters rask promenad. Därtill kommer steg från småsysslor i hemmet eller på arbetsplatsen. Ju fler steg desto bättre.