



# Anbefalinger for fysisk aktivitet og stillesiddende tid

## Voksne (18-64 år)

Fysisk aktivitet fremmer mental sundhed og trivsel, mindsker tab af kognitivt funktionsniveau og mindsker risikoen for at udvikle overvægt. Desuden forebygger fysisk aktivitet tidlig død, udvikling af hjerte-karsygdomme, type 2-diabetes og en række kræftformer heriblandt tyktarms- og brystkræft samt psykisk sygdom som angst og depression.

### Vær fysisk aktiv mindst 30 minutter hver dag

Den fysiske aktivitet skal være med moderat intensitet, så du bliver let forpustet og indimellem også med høj intensitet, så du bliver forpustet. Hvis du vil have størst mulig gavn af fysisk aktivitet, er det vigtigt, at du er fysisk aktiv regelmæssigt og spreder aktiviteterne ud over ugen. Hvis det er en udfordring at opfylde anbefalingen, så vil selv lidt fysisk aktivitet være bedre end ingenting – uanset hvor lang tid det tager, hvor hårdt eller hvor tit det er. Hvis du er fysisk aktiv ud over det anbefalede, vil det gavne dit helbred yderligere.

### Lav aktiviteter, der styrker dine muskler, mindst to gange om ugen

Fysisk aktivitet, som giver stærkere muskler og dermed også giver større muskelmasse og stærkere knogler, er vigtigt for at kroppen kan fungere bedst muligt. Aktiviteter, der styrker dine muskler, er for eksempel øvelser, hvor du bruger vægte eller din egen kropsvægt, og som involverer alle de store muskler. Det vil sige ben, baller, mave, ryg og arme. Aktiviteterne kan indgå som en del af de 30 minutters daglige fysiske aktivitet.

### Begræns den tid, du sidder stille

Forsøg at erstatte noget af den tid, du sidder eller ligger ned, med tid, hvor du er fysisk aktiv. Du har dog også behov for pauser, hvor kroppen er i ro. Men meget tid, hvor du sidder stille, for eksempel foran tv eller anden skærm, kan påvirke din trivsel og sundhed negativt. Det er vigtigt, at der i løbet af dagen skabes variation mellem den tid, du sidder stille, og den tid, du er fysisk aktiv.

### Fysisk aktivitet - generelt

- Det er vigtigt at være fysisk aktiv regelmæssigt – helst hver dag
- Lidt fysisk aktivitet er bedre end ingen fysisk aktivitet
- Skal du i gang med at være fysisk aktiv, så start let ud og øg gradvist, hvor lang tid det tager, hvor hårdt det er, og hvor ofte det foregår.

### Intensitet

Når man er fysisk aktiv i hverdagen, er det vigtigt, at man bliver let forpustet - og indimellem også forpustet. Det svarer til, at du er fysisk aktiv ved moderat til høj intensitet.

#### Let forpustet

Når du er fysisk aktiv ved moderat intensitet, bliver du let forpustet, men du kan stadig føre en samtale

#### Meget forpustet

Når du er fysisk aktiv ved høj intensitet, bliver du forpustet, så det er svært at føre en samtale

## Aktiviteter for voksne

Fysisk aktivitet er al bevægelse, som øger energiforbruget.

Fysisk aktivitet er således en lang række aktiviteter, som eksempelvis kan være:

- Løb
- Boldspil – fx fodbold, håndbold, basket-, og volleyball
- Svømning
- Fitness
- Gymnastik
- Badminton og tennis
- Havearbejde
- Cykling som transport
- Gåtur