

Fysisk aktivitet og stillesitting – for dem over 65 år

Regelmessig fysisk aktivitet er en universalmedisin som forebygger plager og er en viktig kilde for livskvalitet, overskudd, selvhjelpenhet i hverdagen og god helse. Det er aldri for seint å begynne.

ANBEFALINGER



- Voksne over 65 år bør være fysisk aktive i minst 150 minutter hver uke. Aktiviteten bør gjøre deg lett andpusten. Er aktiviteten av høy intensitet, som får deg å puste mye mer enn vanlig, holder det med minst 75 minutter hver uke. Anbefalingene kan også oppfylles med en kombinasjon, for eksempel 100 minutter moderat og 25 minutter med høy intensitet.
- Økt dose, inntil det dobbelte av anbefalingen ovenfor, gir økt helsegevinst.
- Aktiviteten kan deles opp i økter av minst 10 minutters varighet.
- Minst to ganger i uka bør man utføre aktiviteter som styrker musklene.
- De som er ustø eller har nedsatt mobilitet bør gjøre balanseøvelser og styrketrening tre eller flere dager i uken for å styrke balansen og forhindre fall.
- Tiden i ro bør reduseres, lange perioder i ro bør stykkes opp med avbrekk med lett aktivitet.



HVORDAN FÅR DU NOK AKTIVITET? Små grep i hverdagen kan være nok for mange. Det er lettere å lykkes hvis aktivitetene er lystbetonte og blir en naturlig del av de daglige rutinene. Nedenfor er noen eksempler på hvordan oppfylle minimums-anbefalingen i løpet av en uke

- 30 minutter rask gange fem dager i uken.
- 40 minutter dans eller trim til musikk, 50 minutter gymnastikk og to gåturer à 30 minutter.
- 20 minutter rask gåtur seks dager, 30 minutter lek med barn eller husarbeid.
- 60 minutter svømming, 40 minutter balanse- og styrketrening, fem gåturer à 10 minutter.

All aktivitet bør være slik at du puster litt mer enn vanlig. Ved høy intensitet kan tiden halveres.

MER LETT AKTIVITET OG MINDRE TID I RO – i gjennomsnitt bruker vi 60 prosent av våken tid i ro. Denne tiden bør begrenses og deles opp med aktive pauser der du beveger deg litt. Langvarig stillesitting eller mye tid foran pc, tv eller annen skjerm bør unngås. Hver time i ro bør inkludere for eksempel minst ti minutter der man står, går eller utfør annen lett aktivitet. Det gjelder også dem som ellers er mye i aktivitet.



stå opp



aktiv hverdag



aktiv hverdag



aktivitet



kveldstid



sengetid