

# Fysisk aktivitet för friska äldre

Fysisk aktivitet är all kroppsörelse som ger ökad energiförbrukning  
– exempelvis rask promenad, dans, trädgårdsarbete, cykling med mera.

Effekt av fysisk aktivitet:

- Bättre sömn
- Gladare
- Starkare hjärta
- Ökad sexlust
- Bättre balans
- Starkare skelett
- Lägre risk för exempelvis minnesstörningar, benskörhet, fall, hjärt/kärlsjukdom och depression
- Ökad självkänsla
- Bättre kondition
- Mer energi
- Bättre mag- och tarmfunktion
- Bättre viktkontroll
- Starkare och större muskler

OTILLRÄCKLIG FYSISK AKTIVITET ÄR DEN FJÄRDE  
STÖRSTA ORSAKEN TILL FÖR TIDIG DÖD

## Rekommenderad fysisk aktivitet

### 1. Vardagsmotion

150 minuter fysisk aktivitet per vecka, sammanlagt 30 minuter de flesta av veckans dagar så att du blir varm och lätt andfädd, eller 75 minuter högintensiv aktivitet/vecka, exempelvis löpning. För ytterligare hälsoeffekt – dubbla dosen!

### 2. Balans- och fallförebyggande träning

Minst 3 gånger per vecka.

### 3. Styrketräning

Stora muskelgrupper minst 2 gånger per vecka.

### 4. Undvik långvarigt stillasittande

Även om du är fysiskt aktiv. Res dig upp var 30:e minut.



## Minska stillasittandet