

## Råd for trening og mosjon

Kilde: [www.helsedirektoratet.no](http://www.helsedirektoratet.no)

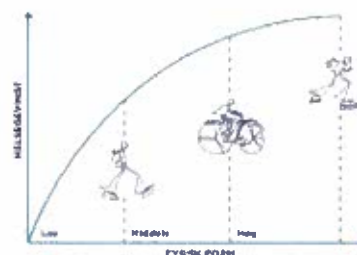
### Anbefalinger for fysisk aktivitet

30 minutter fysisk aktivitet av moderat karakter daglig er helsemyndighetenes anbefalinger. Dette betyr ikke at man må trene en halvtime for å få bedre helse.

Voksne og eldre bør i følge anbefalingene helst være i aktivitet minst **30 minutter** hver dag. Barn bør få dobbel dose ( **minst 60 minutter** ).

#### Hvorfor gir vi dette rådet?

Mengden som skal til for å oppnå en helsegevinst synes ikke å ha noen nedre grense. Dermed kan det hevdes at all aktivitet er bedre enn ingen. Imidlertid er anbefalingene basert på at det er en klar og sterk sammenheng mellom regelmessig fysisk aktivitet og god helse.



Dette gjelder for eksempel i forhold til forebygging av **hjerte- og karsykdom, type 2-diabetes, høyt blodtrykk**, enkelte typer **kreft** og **kognitiv funksjon**. Personer som er fysisk aktive er mindre syke sammenlignet med personer som er inaktive. Vi vet at fysisk aktivitet av moderat karakter som tilsvarer **30 minutter daglig** eller 3,5 timer i løpet av en uke vil gi betydelig helsegevinst.

En økning i aktivitetsnivået i form av økt intensitet eller varighet vil gi større helsegevinst.

#### Hvordan klare å nå anbefalingene?

Noen mener at anbefalingene om 30 minutter fysisk aktivitet om dagen er uoppnåelig for de fleste i dagens samfunn.

- Helsemyndighetene kunne nok vært flinkere til å forklare hvordan man kan få anbefalingene for fysisk aktivitet til i hverdagen. Det er summen av aktiviteten som er avgjørende, og i løpet av en uke er det flere modeller man kan bruke for å oppnå gjennomsnittelig 30 minutter daglig fysisk aktivitet av moderat karakter, sier konstituert avdelingsdirektør Henriette Øien i Helsedirektoratet.

- For eksempel vil man nå anbefalingene for fysisk aktivitet ved å gå 30 minutter mandag, 30 minutter onsdag, 30 minutter fredag, og en time både lørdag og søndag. 30 minutter kan høres mye ut, men aktiviteten kan også deles opp i løpet av dagen. Det er et veldig viktig budskap. Anbefalingene inkluderer både trening som aerobics eller en skitur og samlet hverdagsaktivitet, rask gange til buss eller barnehage teller også, avslutter Øien.

#### Dette tilsvarer 30 minutter med rask gange

Energiforbruk varierer som kjent av bl.a. kjønn, alder, kroppssammensetning. Denne tabellen tar utgangspunkt kvinner mellom 40- 42 år med vekt på 69, 5 kilo.

Aktivitet	Intensitet	Tid
Danse (ikke konkurranse)	Litt anstrengende	29 minutter
Jogge	Anstrengende	18 minutter
Løpe	Meget anstrengende	13 minutter

## Tips for 30 minutter fysisk aktivitet daglig

- En spasertur i moderat tempo 10 minutter i lunsjen
- Gå til butikken eller shoppingsenter
- Rask kveldstur
- Tur i skog og mark

### Om morgenen

- Gå tur med hunden
- Hør på musikk- det inspirerer til bevegelse
- Gå med barna til barnehagen eller skolen
- Gå eller sykle til jobb
- Møt opp på jobb fem minutter før, og ta deg en kort tur i området

### På jobben

- Ta trappen istedenfor heisen
- Flytt korridorsnakket ut. Gå en tur i lunsjen
- Gå en tur når du skal tenke kreativt
- Gå eller sykle til møter utenfor jobben

### Etter arbeidet

- Gå en tur etter kveldsmaten
- Ta en svingom med de der hjemme
- Har du ikke hund, kanskje naboen har en du kan låne?

Se også [Kom i gang-programmet for de](#) som ikke trener, men som gjerne vil komme i gang. Målet er å øke kondisjonen i løpet av fire uker ved å gå. Det kan også brukes om du vil gå ned i vekt eller slanke deg.