

# Den nedre grense for fysisk aktivitet

Hva er det minste alle bør gjøre i forhold til fysisk aktivitet hver dag, og hver uke? Og ikke minst: hvordan får du dette inn i en travel hverdag?

Studie etter studie viser at det faktisk ikke finnes noen nedre grense for trening. Genetisk sett er menneskekroppen skapt for bevegelse, om det så bare er å stå i stedet for å sitte.

Dog anbefales det av ekspertisen å bedrive 30 minutters moderat aktivitet fem dager i uken. Moderat aktivitet menes i denne sammenheng helt ordinær gange. Og om du holder deg til denne mengden aktivitet så vil du holde deg ganske frisk.

Du behøver ikke å være aktiv i sammenhengende 30 minutter. Mange studier viser at tre ganger ti minutters gange gir samme effekt som sammenhengende 30 minutter. Kan du avse tid til ti minutters aktivitet? Gå for eksempel rundt i kontoret ditt fem minutter seks ganger om dagen. Selv en så liten satsing kan forbedre helse og livskvaliteten din.

## Her er noen tips som vil gjøre at du får litt aktivitet i den daglige rutinen:

- **Oppvåkningstur:**  
Ta med deg hunden en runde rundt huset for å bygge opp energi for dagen. Selv om du ikke har mer enn 5-10 minutter å avse på morgenen, er det verdt det.
- **Korte pauser:**  
Ta små, hyppige pauser fra konsentrert arbeid. Få litt frisk luft og fysisk bevegelse. Gå ut en liten tur eller gå opp og ned trappene noen ganger. Dette vil gjøre at du er mer konsentrert når du starter opp arbeidet igjen.
- **Gå litt før du kommer hjem:**  
Når du kommer hjem etter en lang dag på jobb, bak ratt og papirarbeid, spaser 5-10 minutter før du åpner inngangsdøren din. Det er nok fristende å finne veien til sofaen forttest mulig, men en liten spasertur gjør at du bygger opp energi.
- **Ettermiddagstur:**  
Ta med deg hunden eller familiemedlemmer for en rask spasertur. Regelmessige turer på 10-20 minutter etter middag vil gjøre at du slapper av, et godt alternativ til å gå rett fra middagsbordet til fjernsynet eller PC-en.

Lykke til!

- Evjeklinikkens fagteam v/ Tim Grevnstuk (fysioterapeut)