
Testa dina vanor

Hälsotest

Fysisk aktivitet



Testa dina vanor - Hälsotest - Fysisk aktivitet

Det här formuläret är ett test för vanor i fysisk aktivitet. Finns det utrymme till förbättring eller är vanan tillräckligt hälsosam? I testet ges även vägledning till mer hälsosamma val i vardagen om det skulle behövas.

Testet är något förenklat och det kan därför hända att resultatet inte helt stämmer överens med verkligheten. Testet kan ändå användas som ett riktmärke för att se om det är något i vanan som bör förändras för att få en hälsosammare livsstil.

Resultaten kategoriseras i tre olika intervaller med rött, orange och grönt.

Du bör se över och förändra dina vanor!

Du kan förbättra dina vanor ytterligare!

Du har bra vanor.
Fortsätt så!

När testet har genomförts räknas poängen ihop för att se i vilken kategori resultatet hamnar i och om någon vana behöver förändras.



Testa dina vanor - Fysisk aktivitet

Stillasittande

1. Hur mycket tid tillbringar du stillasittande under en dag?

- Mindre än 3 h (6p)
- Mellan 3-4 h (5p)
- Mellan 4-5 h (4p)
- Mellan 5-6 h (3p)
- Mellan 6-7 h (2p)
- 8 h eller mer (1p)

Fysisk aktivitet

Till fysisk aktivitet räknas både vardagssysslor och motion. Till vardagsmotion räknas exempelvis promenader eller cykling (även till och från arbete/skola), trädgårdsarbete, snöskotning och hushållsarbete. Till måttligt intensiv fysisk aktivitet räknas all aktivitet som ger en ökning av andning och puls, även vardagssysslor.

2. Hur ofta ägnar du dig åt fysisk aktivitet och vardagsmotion av måttlig intensitet på minst 30 min?

- 5 dagar i veckan eller mer (6p)
- 4 dagar i veckan (5p)
- 3 dagar i veckan (4p)
- 2 dagar i veckan (3p)
- 1 dag i veckan (2p)
- Ingen tid alls (1p)

Tyngre fysisk aktivitet

Till tyngre (även kallad högintensiv) fysisk aktivitet räknas exempelvis; tunga lyft, löpning, spinning eller cykling i högre tempo m.m. Dessa aktiviteter ger en markant ökning av andning och puls.

3. Hur ofta ägnar du dig åt tyngre fysisk aktivitet på minst 60 min?

- 5 dagar i veckan eller mer (6p)
- 4 dagar i veckan (5p)
- 3 dagar i veckan (4p)
- 2 dagar i veckan (3p)
- 1 dag i veckan (2p)
- Ingen tid alls (1p)

Läs av resultatet

Lägg ihop poängen som står efter alternativen som du valt och se i vilken kategori du hamnar. Ju högre poäng du får på skalan desto bättre fysisk aktivitetsnivå.

Poäng: 3-7

Din fysiska aktivitetsnivå är låg. Du bör se över och öka din fysiska aktivitet.

Poäng: 8-13

Du kan förbättra din fysiska aktivitetsnivå ytterligare.

Poäng: 14-18

Din fysiska aktivitetsnivå är bra. Fortsätt så!

Tips och råd - Fysisk aktivitet

Fysisk aktivitet

Regelbunden fysisk aktivitet har stor betydelse för hälsan. Den gör oss starkare, gladare, piggare och friskare!

Folkhälsomyndigheten rekommenderar alla vuxna från 18 år och uppåt att vara måttlig fysiskt aktiva i sammanlagt minst 150 minuter, men minst 10 min per tillfälle, i veckan eller 75 minuter av intensiv träning per vecka. Rekommendationen för barn är 60 minuter per dag av både måttligt och mer intensiv motion.

Fördela dessa minuter som det bäst passar dig! Du kan exempelvis promenera eller cykla till och från skolan/arbetet på för- och eftermiddagen. På kvällen kan du exempelvis löpträna, gå på gymnastik eller aerobics, dansa, spela fotboll eller innebandy. Huvudsaken är att du rör på dig!

Stillasittande

Tänk på att det är extra viktigt att få till vardagsmotionen om du har ett stillasittande arbete. Det är framförallt vårt stillasittande som påverkar vår hälsa negativt. Om det är svårt att få in vardagsmotionen under din arbetstid, kanske du kan få din arbetsgivare att införskaffa höj- och sänkbara skrivbord och/eller möjlighet att ta en promenad under dagen.

Du kan även tänka på att försöka ta mikropauser då och då - ställ dig upp, sträck på dig, rör på benen i 1-2 minuter. Försök att utnyttja alla möjligheter till vardagsmotion både på arbetet och på fritiden!