



Anbefalinger for fysisk aktivitet og stillesiddende tid

Ældre (65+ år)

Fysisk aktivitet bidrager til, at man som ældre kan klare de daglige gøremål, holde hjernen frisk og i det hele taget opretholde en velfungerende hverdag, hvor man kan klare sig selv længst muligt. For de, der lever med angst og depression, gør fysisk aktivitet symptomerne mildere. Fysisk aktivitet har en forebyggende effekt på tidlig død, udvikling af hjertekarsygdomme, overvægt, type-2-diabetes, tyktarms- og brystkræft, og forebygger derudover også knogleskørhed og risikoen for fald.

Vær fysisk aktiv mindst 30 minutter hver dag

Den fysiske aktivitet skal være med moderat intensitet, så du bliver let forpustet – og indimellem også med høj intensitet, så du bliver forpustet. Hvis du vil have størst mulig gavn af den fysiske aktivitet, er det vigtigt, at du er fysisk aktiv regelmæssigt og spreder aktiviteterne ud over ugen, som din krop og dit helbred tillader. Hvis det er en udfordring at opfylde anbefalingen, så vil lidt fysisk aktivitet være bedre end ingenting – uanset hvor lang tid det tager, hvor hårdt eller hvor tit det er. Hvis du er fysisk aktiv ud over det anbefalede, vil det gavne dit helbred yderligere.

Træn din balance og bevægelighed mindst tre gange om ugen

Balancen og bevægeligheden bliver naturligt dårligere med alderen. En god balance, bevægelighed og muskelstyrke er vigtig for at klare hverdagen og for eksempel gå på trapper, gøre rent og undgå fald. Derfor er det vigtigt at træne balance og bevægelighed, så de vedligeholdes eller forbedres. Balancetræning og udstrækningsøvelser kan indgå som en del af de 30 minutters daglige fysisk aktivitet.

Lav aktiviteter, der styrker dine muskler, mindst to gange om ugen

Når man bliver ældre, bliver muskel- og knoglemasse samt muskelstyrke naturligt mindre. Men fysisk aktivitet, som giver stærkere muskler, øger omvendt din muskelmasse og giver stærkere knogler. Det er vigtigt for at vedligeholde kroppen, så du bedre klarer hverdagens fysiske udfordringer. Aktiviteter, der styrker dine muskler, er f.eks. øvelser, hvor du bruger vægte eller din egen kropsvægt, og som involverer alle de store muskler. Det vil sige ben, baller, mave, ryg og arme. Aktiviteterne kan indgå som en del af de 30 minutters daglige fysiske aktivitet.

Begræns den tid, du sidder stille

Forsøg at erstatte noget af den tid, du sidder eller ligger ned, med tid, hvor du er fysisk aktiv. Du har dog også behov for pauser, hvor kroppen er i ro. Men for meget tid, hvor du sidder stille, for eksempel foran tv eller anden skærm, kan påvirke din trivsel og sundhed negativt. Det er vigtigt, at der i løbet af dagen skabes variation mellem den tid, du sidder stille, og den tid, du er fysisk aktiv.

Anbefalingerne gælder for raske ældre uden kompliceret sygdom eller skrøbelighed. Hvis man tilhører disse grupper, anbefales det at søge vejledning om fysisk aktivitet hos læge eller andre personer med anden anerkendt sundhedsfaglighed.

Fortsættes på næste side →

Aktiviteter for ældre

Fysisk aktivitet er al bevægelse, som øger energiforbruget. Fysisk aktivitet er således en lang række aktiviteter, som eksempelvis kan være:

- Svømning
- Fodbold
- Golf
- Badminton
- Havearbejde
- Gang og cykling som transport
- Vandring
- Gåture
- At tage trapperne

Aktiviteter der styrker dine muskler kan fx være følgende øvelser:

- Rejse sig fra en stol gentagne gange
- Ordne haven
- Gå på trapper
- Mavebøjninger
- Rygstrækninger
- Armstrækninger
- Armbøjninger

For at træne balancen kan du eksempelvis lave følgende øvelser:

- Stå på tæer
- Stå på et ben
- Stå på en balancepude eller et vippebræt
- Gå i varieret terræn
- Stå på et ben og rotere arme samtidig eller bevæge hovedet

Fysisk aktivitet - generelt

- Det er vigtigt at være fysisk aktiv regelmæssigt – helst hver dag
- Lidt fysisk aktivitet er bedre end ingen fysisk aktivitet
- Skal du i gang med at være fysisk aktiv, så start let ud og øg gradvist, hvor lang tid det tager, hvor hårdt det er, og hvor ofte det foregår.

Intensitet

Når du er fysisk aktiv i hverdagen er det vigtigt, at du bliver let forpustet - og indimellem også forpustet. Det svarer til, at du er fysisk aktiv ved moderat til høj intensitet.

Let forpustet

Når du er fysisk aktiv ved moderat intensitet, bliver du let forpustet, men du kan stadig føre en samtale.

Forpustet

Når du er fysisk aktiv ved høj intensitet, bliver du forpustet, så det er svært at føre en samtale.

Læs mere om fysisk aktivitet for ældre på +65 år på Sundhedsstyrelsens hjemmeside