

# Fysisk aktivitet

## Eksempler på aktiviteter med moderat og høy intensitet

*Intensitet er et relativt begrep. Det er derfor vanskelig å angi presis hvilke aktivitetsformer som tilhører hvilket aktivitetsnivå. Ønskes et nøyaktig mål for aktivitetsintensitet skjemaet nederst i artikkelen. Tabellen nedenfor kan brukes som en rettesnor i forhold til intensiteten i de oppgitte aktiviteter. Flere av aktivitetene kan gjennomføres med både moderat og høy intensitet*

### Eksempler på aktiviteter med moderat og høy intensitet

Moderat intensitet	Høy intensitet
En gåtur i raskt tempo, for eksempel: Rask gange til og fra skole, arbeid eller butikk Luft hundene eller gå tur med kjæresten Rulleskøyter (rolig tempo) Gåturen Gå opp og ned trapper Jogge	Powerwalking eller kappgang Løpe Fjellvandring og klatring Rulleskøyter (høyt tempo)
Sykle i mindre enn 15 km/t Sykle til fra arbeid, skole eller butikk Sykle i flatt terreng	Sykle i mer enn 15 km/t Sykle i kupert terreng Spinning
Yoga Gymnastikk (rytmisk) Stepmaskin (rolig tempo) Hoppe på trampoline Ro-ergometer	Gymnastikk (oppvisning) Karate, judo, taekwondo, jujitsu Stepmaskin (høyt tempo) Ro-ergometer (høyt tempo)
Aerobic (lavt tempo)	Aerobic (intervaller og styrkeøvelser)
Styrketrening med bruk av frivekter og maskiner	Styrketrening, sirkeltrening
Bokse – boksepute	Bokse i ring, sparring Bryting
Dans Ballett	Profesjonell dans
Bordtennis Tennis	Bordtennis (konkurransesport) Tennis (konkurransesport)
Golf	---
Basketball – skuddtrening	Konkurransesport: Fotball Basketball Håndball Hockey
Volleyball	Beach volleyball
Frisbee	Ultimate (konkurransesport)
Badminton Curling Fekting	Badminton (konkurransesport) Squash Ishockey

## Fysisk aktivitet

Moderat intensitet	Høy intensitet
Skigåing – slalåm Langrenn	Skigåing – slalåm (konkurransse) Langrenn (Konkurransse)
Svømming Vannski Dykking Stuping Surfe Vanngymnastikk	Svømming (intervall eller konkurranse) Synkronsvømming Vannpolo
Kano Kajakk Rafting Roing Seiling	Kano, kajakk, roing og visse former for rafting og seing, som konkurranse
Jakt	---
Ridning Arbeide med hest	Polo og annen konkurranseridning
Leke i skolegården: Klatre, rulleskøyter, leke gjemsel og skateboard med mer	Løpe i skolegården: Rulleskøyter som intervaller og ballspill med mer
Spille på instrument, mens man flytter seg aktivt Spille gitar eller trommer i band	---
Fysisk hagearbeid: Koste, rake Skuffe snø Klippe hekk Slå gress med håndkraft	---
Husarbeid: Vaske gulv Ommøblering Vaske vinduer Rydde garasjen	
Familieaktiviteter: Leke gjemsel Spille ball i hagen Aketur Ta trappen i stedet for heisen En rask gåtur Sykkeltur En tur til stranden med aktiviteter (ballspill, frisbee med mer)	Familieaktiviteter: Terrensykling Familiespinning Familiestyretrening (sirkeltrening)

## Fysisk aktivitet

Moderat intensitet	Høy intensitet
Arbeid: Mosjon på arbeidsplassen Landbruksaktivitet Fabrikkarbeid Servering Butikkerbeid Utendørsarbeid: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Flytteservice</li> <li>• Muring</li> <li>• Tømre, snekre</li> <li>• Fiskeri</li> <li>• Postbud</li> </ul>	Arbeid: Mosjon på arbeidsplassen (spinning, lagidrett – konkurranse og styrketrening (sirkeltrening))
Mosjon på arbeidsplassen: Styrketrening Pausegymnastikk Gymnastikk Vanngymnastikk Lagidrett	Mosjon på arbeidsplassen: Lagidrett (konkurranse) Styrketrening (sirkeltrening) Spinning

### Klassifisering av intensitet - basert på voksne

Intensitet	Aerob trening			Styrketrening	
	VO <sub>2</sub> -max (%) Pulsreserve <sup>1</sup> (%)	HR <sub>max</sub> (%)	RPE <sup>2</sup> Borgskala	Egenopplevelse av pust	MVC <sup>3</sup> (%)
Meget lett	<20	<50	<10	Ikke andpusten	<30
Let	20-39	50-63	10-11	Lett andpusten, snakker lett	30-49
Moderat	40-59	64-76	12-13	Lettere andpusten, mulig å snakke	50-69
Hardt	60-84	77-93	14-16	Andpusten, korte setninger	70-84
Meget hardt	≥85	≥94	17-19	Veldig andpusten, ord men ikke setninger	≥85
Maksimalt	100	100	20	Hyperventilerer	100

<sup>1</sup> Pulsreserve = HR<sub>max</sub> - HR<sub>hvile</sub>

<sup>2</sup> RPE = Borg rating of Perceived Exertion

<sup>3</sup> MVC = Maximal voluntary contraction