

## **Rätt svar på frågorna**

1. Vilken effekt har träning hos äldre personer jämfört med yngre?

**Rätt svar : Samma resultat**

2. Hur många procent kan man förbättra muskelstyrkan genom regelbunden styrketräning?

**Rätt svar: ca 100%**

3. Hur många steg/dag behöver man gå för att uppnå minsta rekommenderade dos av fysisk aktivitet om man är över 65 år?

**Rätt svar: 7000 steg**

4. Hur många minuter måttligt ansträngande fysisk aktivitet/vecka rekommenderas för att uppnå hälsovinster?

**Rätt svar: 150 minuter**

5. Utifrån rekommendationen 30 min fysisk aktivitet varje dag, hur många minuter bör varje sammanhängande aktivitet minst vara för att uppnå hälsoeffekter?

**Rätt svar: 10 minuter**

6. Hur ofta behöver man träna balansen?

**Rätt svar: Ständigt**

7. Vilket påstående är rätt?

**Rätt svar: Fysisk aktivitet minskar risken för frakturer.**

8. Vad är starkast kopplat till uppkomst av sjukdom och förtida död? **Rätt svar: Låg fysisk kapacitet.**

9. Det är aldrig för sent att börja träna. Den 92 åriga dansken Svend Steensgaard är en av världens äldsta tynglyftare. Hur mycket ordade han i marklyft i januari 2015:

**Rätt svar 130 kg**

10 Vilken är fjärde största orsaken till förtida död i världen?

**Rätt svar: Fysisk inaktivitet.**