

Eksempler på aktivitetsformer med moderat intensitet

En gåtur i rask tempo på fladt underlag
Rask gang til og fra skole eller supermarkedet
Lufte hunden eller kæresten
Rulleskøjteløb
Vandreture
Gå op og ned af trapper
Cykle mindre end 15 km/t
Cykle til fra skole eller supermarkedet
Cykle i fladt terræn med få stigninger
Yoga
Gymnastik (serier)
Stepmaskine
Hoppe i trampolin
Ro-ergometer
Dans
Ballet
Bordtennis (konkurrence)
Tennis
Golf
Basketball – skudtræning
Undervise i idræt og sport
Volleyball (konkurrence)
Frisbee
Badminton
Curling
Fægtning
Langrend
Svømning
Vandski
Dykke
Udspring
Surfe
Vandgymnastik
Kano
Kajak
Roning
Sejlads
Jagt
Ride på hest
Arbejde med heste
Klatre
Skate

Musik:

Spille på instrument, imens man flytter sig aktivt
Spille guitar eller trommer i band
Synge, hvor man aktivt flytter sig rundt på scenen



Fysisk havearbejde:

Feje
Skovle sne
Klippe hæk
Slå græs med en håndskubber

Husarbejde:

Vaske gulv
Omflytning
Vaske vinduer
Ordne affald
Rydde op i garagen
Støvsuge

Familie aktiviteter:

Lege gemme
Spille bold i haven
Tage på kælketur
Tage trapperne i stedet for elevatoren
En rask gåtur
En cykeltur
En tur til stranden med aktiviteter (rundbold, volleyball, frisbee mm)