

Eksempler på aktivitetsformer (moderat- og høj intensitet)

Moderat fysisk aktivitet	Høj intensitet
En gåtur i rask tempo på fladt underlag enten indenfor eller udenfor: <ul style="list-style-type: none"> Raske gang til og fra skole, arbejde eller supermarkedet Lufte hunden eller kæresten Rulleskøjteløb Vandreture Gå op og ned af trapper	Powerwalking eller kapgang Jogge eller løbe Rulle i sin rullestol Bjergvandring og klatring Rulleskøjteløb på in-liners
Cykle mindre end 15 km/t Cykle til fra arbejde, skole eller supermarkedet Cykle i fladt terræn med få stigninger	Cykle mere end 15 km/t Cykle i kopieret terræn Spinning
Yoga Gymnastik (serier) Stepmaskine Hoppe i trampolin Ro-ergometer	Gymnastik (interval løb og styrketræning) Karate, judo, taekwondo, jujitsu Stepmaskine (interaller) Ro-ergometer (intervaller)
Aerobic	Aerobic (intervaller og styrkeøvelser) Træde i vande
Styrketræning og bodybuilding ved brug af frivægte og maskiner	Styrketræning, hvor der trænes cirkeltræning
Bokse - boksepude	Bokse i ring, sparring Brydning
Dans Ballet	Professionel dans
Bordtennis (konkurrence) Tennis	Konkurrence tennis Kørestolstennis
Golf	-----
Basketball – skudtræning Undervise i idræt og sport	Konkurrencesport: Fodbold Basketball Håndbold Hockey
Volleyball (konkurrence)	Beach volleyball
Frisbee	Ultimate som konkurrence
Badminton Curling Fægtning	Badminton som konkurrence Squash Ishockey
Skiløb – slalom Langrend	Skiløb – slalom som konkurrence Langrend som konkurrence

Moderat fysisk aktivitet	Høj intensitet
Svømning Vandski Dykke Udspring Surfe Vandgymnastik	Svømning – interval eller konkurrence Synkronsvømning Vandpolo Vandbasketball
Kano Kajak Rafting Roning Sejlads	Kano, kajak, roning og visse former for rafting og sejlads, som konkurrence
Fiske i vadere (dvs. fiske imens man går) Jagt	----- -----
Ride på hest Arbejde med heste	Polo og anden konkurrence ridning
Lege i skolegården: Klatre, rulleskøjter, lege gemme og skateboard m.m.	Løbe i skolegården: Rulleskøjter som intervaller og fodbold m.m.
Spille på instrument, imens man flytter sig aktivt Spille guitar eller trommer i band Spille i tivoli-gården Synge, hvor man aktivt flytter sig rundt på scenen	-----
Fysisk havearbejde: <ul style="list-style-type: none"> • Feje • Fjerne ukrudt • Skovle sne • Klippe hæk • Slå græs med en håndskubber 	-----
Husarbejde: <ul style="list-style-type: none"> • Vaskegulv • Omflytning • Vaske vinduer • Ordne affald • Rydde op i garagen 	-----
Familie aktiviteter: <ul style="list-style-type: none"> • Lege gemme • Spille bold i haven • Tage på kælketur • Skubbe fars rullestol • Tage trapperne i stedet for elevatoren • En rask gåtur • En cykeltur • En tur til stranden med aktiviteter (rundbold, volleyball, frisbee mm) 	Familie aktiviteter: <ul style="list-style-type: none"> • Mountainbiking • Familie Spinning • Familie styrketræning (cirkeltræning)

Moderat fysisk aktivitet	Høj intensitet
<p>Jobs:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Motion på arbejdsplads • Landbrugsarbejde • Fabrikarbejde • Servitricer • Butiksarbejde • Udendørsarbejde <ul style="list-style-type: none"> - Flyttemænd - Murere - Tømre - Kommunalt arbejde - Fiskeri - Postbud 	<p>Jobs:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Motion på arbejdspladsen (spinning, holdidræt - konkurrence og styrketræning – cirkeltræning)
<p>Motion på arbejdspladsen.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Styrketræning • Pausegymnastik • Gymnastik • Vandgymnastik • Holdidræt 	<p>Motion på arbejdspladsen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Holdidræt (konkurrence) • Styrketræning (cirkeltræning) • Spinning