



**Figur 1.** Plattform Fysisk Aktivitet. Figuren illustrerar fysisk aktivitet och stillasittande enligt FYSS allmänna rekommendationer om fysisk aktivitet och stillasittande för vuxna. Muskelstärkande fysisk aktivitet bör utföras med belastningen 8–12 RM (repetitionsmaximum) som avser den högsta belastning som kan lyftas genom hela rörelsebanan 8–12 gånger på ett korrekt sätt. RPE = Upplevd ansträngning skattad enligt Borg RPE-skalan®.