

# Motionsrekommendationer för olika åldrar

## under skolålder

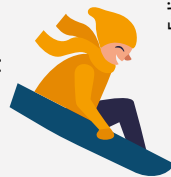
### 1 Minst tre timmar om dagen

Barn lär sig nya färdigheter genom lek

- Se till att ditt barns dag innehåller minst två timmar rask aktivitet utomhus samt lätt motion.
- Försäkra dig om att ditt barns dag även innehåller en timme fartfylld aktivitet.

#### DESSUTOM

- Ge ditt barn tid för lugna aktiviteter. Se till att över en timmes stillasittande pausas.
- Se till att ditt barn sover tillräckligt.



Enligt OKM 2016

## 18–64 åringar

### 3 Minst 2,5 timmar i veckan

Främja din hälsa

- Rör på dig raskt åtminstone 2 timmar och 30 minuter i veckan **ELLER** ansträngande 1 timme och 15 minuter i veckan.
- Träna muskelkondition, balans och vighet åtminstone två gånger i veckan.

#### DESSUTOM

- Utöva lätt motion alltid då det är möjligt.
- Pausa stillasittandet.
- Sov tillräckligt.



UKK-institutet 2019

## 7–17 åringar

### 2 Minst en timme om dagen



- Rör på dig raskt eller ansträngande minst en timme om dagen.
- Höj pulsen betydligt och bli andfådd åtminstone 3 dagar i veckan.
- Stärk musklerna och skelettet åtminstone 3 dagar i veckan.

#### DESSUTOM

- Rör på dig i vardagen alltid då du kan.
- Minska på stillasittandet och ta pauser.
- Sov tillräckligt.

Håll dig alert

Enligt OKM 2021

## över 65 åringar

### 4 Minst 2,5 timmar i veckan



- Rör på dig raskt åtminstone 2 timmar och 30 minuter i veckan **ELLER** ansträngande 1 timme och 15 minuter i veckan.
- Träna muskelkondition, balans och vighet åtminstone 2 gånger i veckan.

#### DESSUTOM

- Utöva lätt motion alltid då det är möjligt.
- Pausa stillasittandet.
- Sov tillräckligt.

Säkra din funktionsförmåga

UKK-institutet 2019

# Rör

## • på dig mångsidigt

- När din puls och andningsfrekvens ökar, tränar du uthålligheten.
- När du använder dina muskler, upprätthåller och tränar du muskelkonditionen.
- När du utmanar vigheten, balansen och smidigheten utvecklas dina färdigheter och förbättras din rörelsesäkerhet.
- När du rör på dig på ett sätt som orsakar stötliknande belastning på skelettet, förstärker du samtidigt skelettet.

## • med varierande ansträngning

- Rör lätt på dig så ofta som möjligt. Lätt motion gör dig inte andfådd.
- När du rör på dig raskt blir du andfådd, men kan ändå prata.
- När du rör på dig ansträngande blir du så andfådd, att du har svårt att prata. Ansträngande motion passar en erfaren motionerare.

## • på ett behagligt sätt

- Hitta ditt eget sätt att motionera i vardagen eller i hobbyer.
- Ett passande sätt är regelbundet och ger dig gott humör.
- Barn får glädje och rörelse via lek.

## • enligt din egen ork

- Ibland orkar du mera, ibland mindre.
- Några minuters pass åt gången är redan tillräckliga.
- Det är aldrig för sent att börja.

# Rör på dig i alla åldrar



Läs mera om  
motionsrekommendationerna

