



Dato 05-10-2022

Sagsnr. 03-0299-47

### Anbefalinger for fysisk aktivitet og stillesiddende tid Børn under 1 år

- **Lad barnet ligge så meget som muligt på maven, når det er vågent**  
*Anbefalingen gælder lige fra barnet er helt nyfødt. Når barnet ligger på maven, styrker det ryggen, nakke- og armmuskler, så det med tiden kan holde hovedet, skubbe sig op på armene, rulle, sidde stabilt, kravle og gå.*
- **Hjælp barnet til at bevæge sig på forskellige måder i løbet af dagen**  
*Sammen med forældrene kan barnet øve sig i nye og forskellige lege og bevægelser f.eks. at trille, eller at række ud efter ting, som barnet kan tage fat i eller skubbe til og på den måde lære sin krop at kende.*
- **Giv barnet mulighed for at bevæge sig mest muligt i løbet af dagen**  
*Der kan være brug for, at barnet sidder i en skråstol, autostol og højstol, fx under måltid eller køretur, men det bør kun være kort tid ad gangen. Lad ikke barnet sidde passivt for eksempel foran tv og andre skærme, da det vil kunne forsinke den motoriske udvikling. Barnets motoriske udvikling styrkes, når det har mulighed for at bevæge sig.*
- **Husk pauserne**  
*Lige så vigtig nærhed, øjenkontakt og aktiv bevægelse er for små børns udvikling, lige så vigtige er pauserne. Barnet reagerer typisk med uro eller gråd, hvis det bliver overstimuleret, så læg mærke til barnets signaler.*



Dato 05-10-2022

Sagsnr. 03-0299-47

### **Anbefalinger for fysisk aktivitet og stillesiddende tid Børn mellem 1 og 4 år**

- **Giv barnet mulighed for at bevæge sig på forskellige måder i løbet af dagen**  
*Når barnet bruger kroppen til at lave nye og forskellige bevægelser, får det flere motoriske færdigheder og bliver dermed bedre til at kontrollere sin krop. Det er tilfredsstillende for barnet at opleve, at kroppen kan mange forskellige ting, og det giver barnet selvtillid og gode forudsætninger for at lege med andre børn.*
- **Giv barnet mulighed for at bevæge sig mest muligt i løbet af dagen**  
*Tænk over, om der er tidspunkter i hverdagen, hvor barnet er forhindret i at bevæge sig, uden at det egentlig er nødvendigt. Det kan f.eks. være, at barnet sidder i klapvognen eller står på et ståbræt, hvor det måske kunne gå eller cykle ved siden af klapvognen. Barnets motoriske udvikling bliver bedre, når det har mulighed for at bevæge sig.*
- **Begræns tid hvor barnet sidder stille**  
*Små børn har brug for pauser, hvor de i kortere perioder sidder stille og slapper af f.eks. med at lege med klodser, bil, dukker eller læse i en bog. Den type stillesiddende aktiviteter styrker samtidig vigtige områder af barnets udvikling f.eks. finmotorikken, sprog og evnen til at koncentrere sig. Men meget passive aktiviteter, hvor barnet ikke bruger kroppen, for eksempel hvis det ofte sidder foran tv eller andre skærme i længere tid ad gangen, kan påvirke barnets sundhed, udvikling og trivsel negativt.*



Dato 05-10-2022

Sagsnr. 03-0299-47

### **Anbefalinger for fysisk aktivitet og stillesiddende tid Børn og unge, 5-17 årige**

- **Børn og unge skal være fysisk aktive mindst 60 minutter hver dag**  
*Den fysiske aktivitet skal være med moderat intensitet, så de bliver let forpustede - og mindst tre gange om ugen skal det være med høj intensitet, så de bliver forpustede. Men selv lidt fysisk aktivitet spredt ud over ugen er bedre end ingen fysisk aktivitet. Start med mindre mængder af fysisk aktivitet og øg gradvist den tid det tager, hvor hårdt det er, og hvor tit det foregår. Fysisk aktivitet ud over det anbefalede vil medføre yderligere sundhedsmæssige fordele.*
- **Mindst 3 gange om ugen skal der indgå fysisk aktivitet, der styrker musklerne**  
*Fysisk aktivitet, som styrker musklerne og dermed også giver stærkere knogler, er vigtig for kroppens udvikling. For de yngste børn kan aktiviteterne være lege, hvor der indgår løb, hop, spring og kast. For de ældre børn kan det være mere specifikke øvelser, der styrker de store muskelgrupper (ben, baller, mave, ryg og arme). Det kan både være med brug af kroppens egen vægt eller med lettere vægte.*
- **Begræns tid, hvor børn og unge sidder stille**  
*Den tid, børn og unge bruger på at sidde stille, går fra den tid, det er muligt for dem at være fysisk aktive. De har dog behov for pauser, hvor kroppen er i ro, ligesom stillesiddende aktiviteter kan være nødvendige f.eks. i skolen. Men for meget tid, hvor børn og unge sidder stille, for eksempel foran tv eller anden skærm, kan påvirke deres trivsel og sundhed negativt. Det er derfor vigtigt, at der i løbet af dagen skabes variation mellem den tid, børn og unge er stillesiddende, og den tid, de er fysisk aktive.*

Når man er fysisk aktiv i hverdagen, er det vigtigt, at man bliver let forpustet - og indimellem også forpustet. Det svarer til, at man er fysisk aktiv ved moderat til høj intensitet.

#### **Let forpustet**

Når man er fysisk aktiv ved moderat intensitet, bliver man let forpustet, men man kan stadig føre en samtale.

#### **Forpustet**

Når man er fysisk aktiv ved høj intensitet, bliver man forpustet, så det er svært at føre en samtale.



Dato 05-10-2022

Sagsnr. 03-0299-47

## Anbefalinger for fysisk aktivitet og stillesiddende tid Voksne 18-64 årige

- **Vær fysisk aktiv mindst 30 minutter hver dag**  
*Den fysiske aktivitet skal være med moderat intensitet, så du bliver let forpustet – og indimellem også med høj intensitet, så du bliver forpustet. Hvis du vil have størst mulig gavn af fysisk aktivitet, er det vigtigt at du er fysisk aktiv regelmæssigt og spreder aktiviteterne ud over ugen. Hvis det er en udfordring at opfylde anbefalingen, så vil selv lidt fysisk aktivitet være bedre end ingenting – uanset hvor lang tid det tager, hvor hårdt eller hvor tit det er. Hvis du er fysisk aktiv ud over det anbefalede, vil det gavne dit helbred yderligere.*
- **Lav aktiviteter, der styrker dine muskler, mindst to gange om ugen**  
*Fysisk aktivitet, som giver stærkere muskler og dermed også giver større muskelmasse og stærkere knogler, er vigtig for at vedligeholde kroppen, så du bedre kan klare hverdagens fysiske udfordringer. Aktiviteter, der styrker dine muskler, er f.eks. øvelser, hvor du bruger vægte eller din egen kropsvægt, og som involverer alle de store muskler. Det vil sige ben, baller, mave, ryg og arme.*
- **Begræns tid hvor du sidder stille**  
*Forsøg at erstatte noget af den tid, du sidder eller ligger ned, med tid, hvor du er fysisk aktiv. Du har dog også behov for pauser, hvor kroppen er i ro. Men for meget tid, hvor du sidder stille, for eksempel foran tv eller anden skærm, kan påvirke din trivsel og sundhed negativt. Det er vigtigt, at der i løbet af dagen skabes variation mellem den tid, du sidder stille, og den tid, du er fysisk aktiv.*

Når du er fysisk aktiv i hverdagen er det vigtigt, at du bliver let forpustet - og indimellem også forpustet. Det svarer til, at du er fysisk aktiv ved moderat til høj intensitet.

### **Let forpustet**

Når du er fysisk aktiv ved moderat intensitet, bliver du let forpustet, men du kan stadig føre en samtale.

### **Forpustet**

Når du er fysisk aktiv ved høj intensitet, bliver du forpustet, så det er svært at føre en samtale.



Dato 05-10-2022

Sagsnr. 03-0299-47

## Anbefalinger for fysisk aktivitet og stillesiddende tid

### Gravide

Når gravide er fysisk aktive, er det godt for både den gravide og hendes ufødte barn. Derudover har den gravide samme fordele af fysisk aktivitet som ikke-gravide. Desuden er fysisk aktivitet under graviditeten gavnligt i forhold til at forebygge komplikationer og ubehag. Fysisk aktivitet nedsætter risikoen for at få svangerskabsforgiftning, forhøjet blodtryk, stor vægtøgning samt sukkersyge under graviditeten. Desuden kan fysisk aktivitet mindske symptomerne ved depression under graviditeten.

Fysisk aktivitet mindsker risikoen for en kompliceret fødsel – fx kejsersnit eller for tidlig fødsel eller fødsel af et for stort barn (vægt over 4 kg). Endelig er der færre komplikationer hos nyfødte børn af mødre, der har været fysisk aktive under graviditeten.

Lændesmerter er almindeligt forekommende blandt gravide og bør ikke forveksles med bækkenløsning, der betragtes som en komplikation i graviditeten, og derfor ikke er dækket af denne anbefaling. Der er dokumentation for, at fysisk aktivitet mindsker almindelige lændesmerter i graviditeten.

Anbefalingerne gælder for raske kvinder med ukomplicerede graviditeter. Gravide med en kompliceret sygdomshistorie bør rådføre sig med deres læge eller jordemoder. Endelig omhandler anbefalingen fysisk aktivitet i fritiden og omfatter derfor ikke arbejde, der er tungt og monotont.

- **Vær fysisk aktiv mindst 30 minutter hver dag**  
*Den fysiske aktivitet skal være med moderat intensitet, så du bliver let forpustet. For at få størst muligt gavn af fysisk aktivitet er det vigtigt, at du er fysisk aktiv regelmæssigt og spreder aktiviteterne ud over ugen. Kvinder, der har været meget fysisk aktive før graviditeten, anbefales at fortsætte med samme aktivitetsniveau under graviditeten. Som graviditeten skrider frem, kan der være behov for at tilpasse, hvad du laver, eller hvor hårdt eller længe du gør det. Find den type bevægelse, der fungerer for dig. Hvis du ikke var fysisk aktiv før graviditeten, skal du starte langsomt op og gradvist øge, hvor aktiv du er. Hvis det er en stor udfordring at opfylde anbefalingen, vil selv lidt fysisk aktivitet være bedre end ingenting uanset, hvor lang tid det tager, hvor hårdt det føles, eller hvor tit det er.*

- **Styrketræning bør udgøre en del af den daglige fysiske aktivitet**

*Der bør indgå øvelser for alle de store muskler. Det vil sige ben, baller, mave, ryg og arme. Du kan bruge din egen kropsvægt eller lettere vægte. Træning af bækkenbunden under og efter graviditeten er med til at forebygge problemer med fx at holde på vandet.*

- **Begræns stillesiddende tid**

*Når du er gravid, har du brug for at skifte mellem at bevæge dig og hvile dig. Vær opmærksom på ikke at blive alt for stillesiddende, men husk dog også at holde pauser, især hvis du går eller står meget i løbet af dagen. Det er vigtigt at skabe variation mellem den tid, du sidder stille, og den tid, du er fysisk aktiv.*

Når du er fysisk aktiv i hverdagen er det vigtigt, at du bliver let forpustet. Det svarer til, at du er fysisk aktiv ved moderat intensitet.

### **Let forpustet**

Når du er fysisk aktiv ved moderat intensitet, bliver du let forpustet, men du kan stadig føre en samtale.

### **Fysisk aktivitet, der frarådes under graviditeten**

Kontakt- og holdsport frarådes, hvis der er risiko for sammenstød med andre. Samtidig frarådes sport og aktiviteter, hvor der er risiko for styrt, fx skiløb, ridning og mountainbike. Ved styrt og sammenstød er der risiko for skade på den gravide og på fosteret.

Gravide frarådes at dyrke fysisk aktivitet med høj intensitet, hvor kredsløbet presses maksimalt, hvis den gravide ikke har udøvet lignende høj-intens aktivitet før graviditeten.

Har den gravide derimod før graviditeten været vant til at dyrke fysisk aktivitet med høj intensitet, kan hun fortsætte med dette under graviditeten og efter fødslen, forudsat at hun forbliver rask. Den gravide bør diskutere med sin læge, om aktiviteten evt. skal justeres over tid.

Endvidere opfordres gravide til at lytte til kroppens signaler, når der udøves fysisk aktivitet, samt rådføre sig med læge eller jordmoder ved tvivlstilfælde.

### **Fysisk aktivitet efter fødslen**

Det er meget individuelt, hvor hurtigt man kan genoptage sit tidligere aktivitetsniveau efter fødslen. Kvinder, der har været aktive helt indtil fødslen, vil kunne genoptage deres aktivitetsvaner i løbet af få dage, mens andre behøver mere tid for at genvinde tidligere niveau. Det vil typisk tage 2–3 måneder at genvinde konditionsniveau fra før graviditeten. Øg gradvist mængde og intensitet. Husk at lytte til kroppens signaler.



Dato 05-10-2022

Sagsnr. 03-0299-47

## Anbefalinger for fysisk aktivitet og stillesiddende tid Ældre (65+)

- **Vær fysisk aktiv mindst 30 minutter hver dag**

*Den fysiske aktivitet skal være med moderat intensitet, så du bliver let forpustet – og indimellem også med høj intensitet, så du bliver forpustet. Hvis du vil have størst mulig gavn af den fysiske aktivitet, er det vigtigt, at du er fysisk aktiv regelmæssigt og spreder aktiviteterne ud over ugen, som din krop og dit helbred tillader. Hvis det er en udfordring at opfylde anbefalingen, så vil lidt fysisk aktivitet være bedre end ingenting – uanset hvor lang tid det tager, hvor hårdt eller hvor tit det er. Hvis du er fysisk aktiv ud over det anbefalede, vil det gavne dit helbred yderligere.*

- **Lav aktiviteter, der styrker dine muskler, mindst to gange om ugen**

*Når man bliver ældre, bliver muskel- og knoglemasse samt muskelstyrke naturligt mindre. Men fysisk aktivitet, som giver stærkere muskler, øger omvendt din muskelmasse og giver stærkere knogler. Det er vigtigt for at vedligeholde kroppen, så du bedre klarer hverdagens fysiske udfordringer. Aktiviteter, der styrker dine muskler, er f.eks. øvelser, hvor du bruger vægte eller din egen kropsvægt, og som involverer alle de store muskler. Det vil sige ben, baller, mave, ryg og arme. Aktiviteterne kan indgå som en del af de 30 minutters daglige fysiske aktivitet.*

- **Træn din balance mindst tre gange om ugen**

*Balancen bliver naturligt dårligere med alderen. En god balance og muskelstyrke er vigtig for at klare hverdagen og f.eks. gå på trapper, gøre rent og undgå fald. Derfor er det vigtigt at træne balancen, så den vedligeholdes eller forbedres. Balancetræningen kan indgå som en del af den daglige træning.*

- **Begræns den tid du sidder stille**

*Forsøg at erstatte noget af den tid, du sidder eller ligger ned, med tid, hvor du er fysisk aktiv. Du har dog også behov for pauser, hvor kroppen er i ro. Men for meget tid, hvor du sidder stille, for eksempel foran tv eller anden skærm, kan påvirke din trivsel og sundhed negativt. Det er vigtigt, at der i løbet af dagen skabes variation mellem den tid, du sidder stille, og den tid, du er fysisk aktiv.*

Når du er fysisk aktiv i hverdagen er det vigtigt, at du bliver let forpustet - og indimellem også forpustet. Det svarer til, at du er fysisk aktiv ved moderat til høj intensitet.

**Let forpustet**

Når du er fysisk aktiv ved moderat intensitet, bliver du let forpustet, men du kan stadig føre en samtale.

**Forpustet**

Når du er fysisk aktiv ved høj intensitet, bliver du forpustet, så det er svært at føre en samtale.

Høringsversio