

Rekommendationer för
fysisk aktivitet

Hejja

#hejjaåland

Barn i åldern 0–5 år
bör röra på sig på olika sätt,
tex leka, springa och gunga
minst 3 timmar dagligen.
Begränsa stillasittande.

Folkhälsostrategi
för Åland 2023-2030

Rekommendationer för
fysisk aktivitet

Hejja

#hejaåland

Vuxna rekommenderas utföra måttlig uthållighetsmotion minst 2,5 timmar varje vecka eller tung uthållighetsmotion minst 1 timme och 15 minuter varje vecka. Motion som upprätthåller muskelstyrka och rörelsekontrollen bör utövas minst 2 gånger per vecka.

Folkhälsostrategi
för Åland 2023-2030

Rekommendationer för
fysisk aktivitet

Heja

#hejaåland

Barn och unga i åldern 6–17 år bör vara fysiskt aktiva i minst 1 timme per dag i genomsnitt. Högintensiv och pulshöjande aktivitet samt muskelstärkande och skelettstärkande aktivitet ska ingå minst 3 gånger i veckan.

Folkhälsostrategi
för Åland 2023-2030