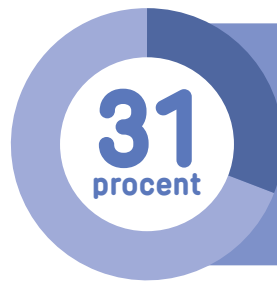




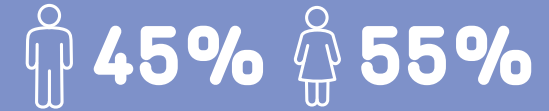
# Styrketræning

## Nøgletal



på landsplan dyrker idrætten ugentligt

### Kønsfordeling



### Profil for den typiske udøver



20-29 år



50-59 år

**18%**

**18%**



I beskæftigelse

**53%**



Job efter mellemlang videregående uddannelse

**28%**

### Top 3 motiver

1. For at vedligeholde eller forbedre min sundhed (fx helbred, fysisk form)
2. For at gøre noget godt for mig selv
3. Fordi jeg godt kan lide aktiviteten

### Social sammenhæng og hyppighed



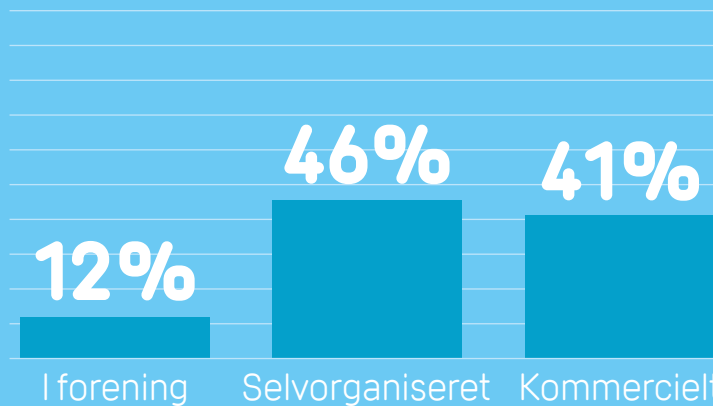
Alene

**61%**

Dyrkes oftest

**2**  
dage  
om  
ugen

### Organisering



### Top 3 barrierer

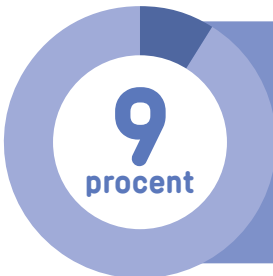
1. At jeg prioriterer tid på mit arbejde eller med min familie
2. At jeg ofte er for udkørt eller træt
3. At det tager for lang tid

BEVÆGER  
DANMARK



# Styrketræning

## Nøgletal 15-19 år



udgør målgruppen af alle, der dyrker idrætten på ugentlig basis

### Profil for den typiske udøver

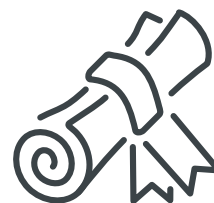


47% 53%



Under uddannelse/  
går i skole

87%



Ufaglært

85%

### Top 3 motiver

1. For at vedligeholde eller forbedre min sundhed (fx helbred, fysisk form)
2. For at gøre noget godt for mig selv
3. For at blive bedre til aktiviteten

### Social sammenhæng og hyppighed



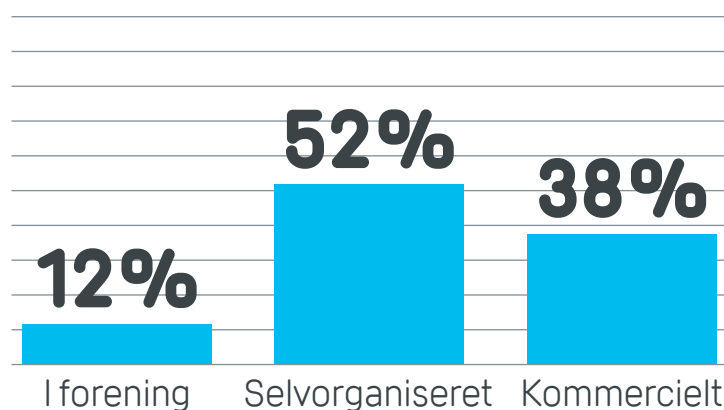
Venner/bekendte

58%

Dyrkes oftest

3  
dage  
om  
ugen

### Organisering



### Top 3 barrierer

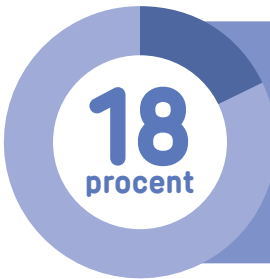
1. At jeg ofte er for udkørt eller træt
2. At jeg prioriterer tid på mit arbejde eller med min familie
3. At jeg prioriterer andre fritidsaktiviteter

BEVÆGER  
DANMARK



# Styrketræning

## Nøgletal 20-29 år



udgør målgruppen af alle, der dyrker idrætten på ugentlig basis

### Profil for den typiske udøver



46% 54%



I beskæftigelse

44%



Ufaglært

34%

### Top 3 motiver

1. For at vedligeholde eller forbedre min sundhed (fx helbred, fysisk form)
2. For at gøre noget godt for mig selv
3. For at vedligeholde eller forbedre mit udseende

### Social sammenhæng og hyppighed



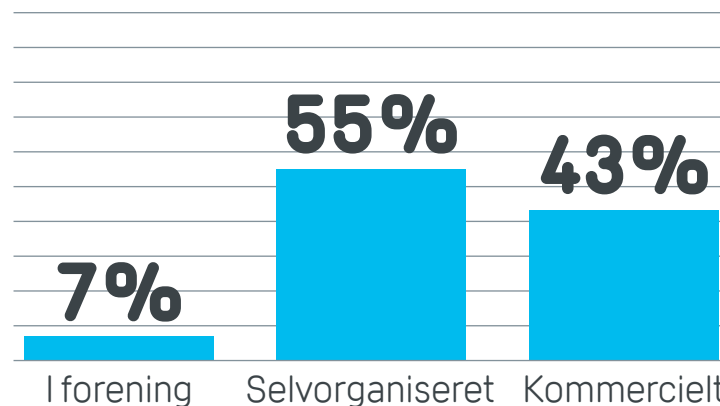
Alene

66%

Dyrkes oftest

3 dage om ugen

### Organisering



### Top 3 barrierer

1. At jeg ofte er for udkørt eller træt
2. At jeg prioriterer tid på mit arbejde eller med min familie
3. At jeg prioriterer andre fritidsaktiviteter

BEVÆGER DANMARK



# Styrketræning

## Nøgletal 30-39 år

13  
procent

udgør målgruppen af alle, der dyrker idrætten på ugentlig basis

### Profil for den typiske udøver

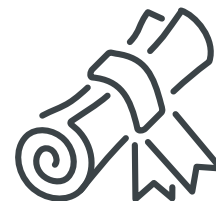


45% 55%



I beskæftigelse

77%



Job efter mellemlang uddannelse

29%

### Top 3 motiver

1. For at vedligeholde eller forbedre min sundhed (fx helbred, fysisk form)
2. For at gøre noget godt for mig selv
3. For at vedligeholde eller forbedre mit udseende

### Social sammenhæng og hyppighed



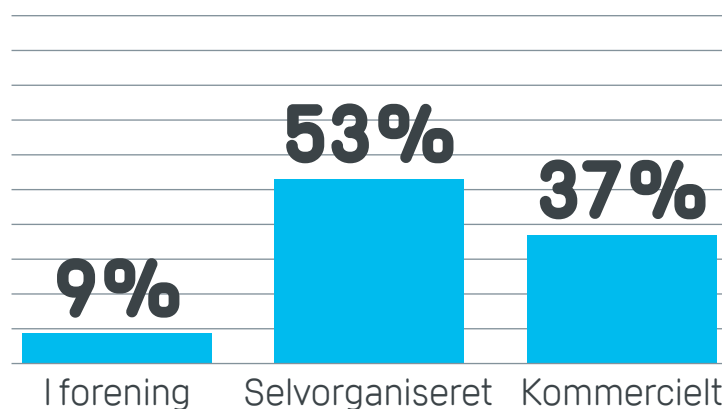
Alene

70%

Dyrkes oftest

2  
dage  
om  
ugen

### Organisering



### Top 3 barrierer

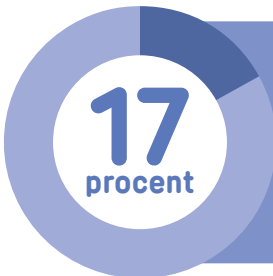
1. At jeg prioriterer tid på mit arbejde eller med min familie
2. At jeg ofte er for udkørt eller træt
3. At det tager for lang tid

BEVÆGER  
DANMARK



# Styrketræning

## Nøgletal 40-49 år



udgør målgruppen af alle, der dyrker idrætten på ugentlig basis

### Profil for den typiske udøver

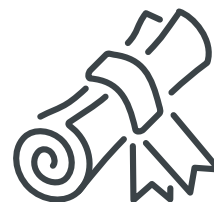


42% 58%



I beskæftigelse

88%



Job efter mellemlang uddannelse

32%

### Top 3 motiver

1. For at vedligeholde eller forbedre min sundhed (fx helbred, fysisk form)
2. For at gøre noget godt for mig selv
3. For at vedligeholde eller forbedre mit udseende

### Social sammenhæng og hyppighed



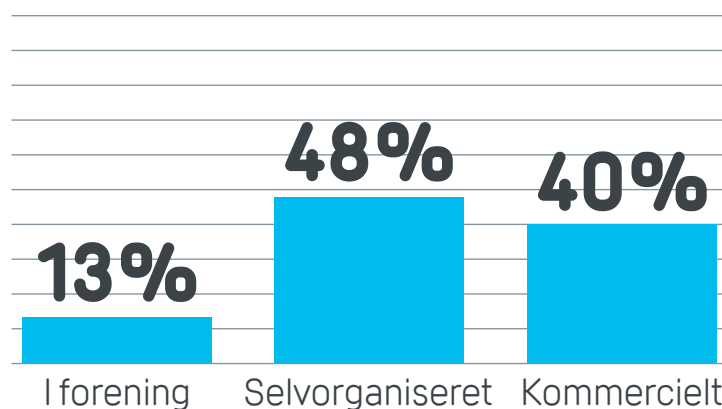
Alene

67%

Dyrkes oftest

2  
dage  
om  
ugen

### Organisering



### Top 3 barrierer

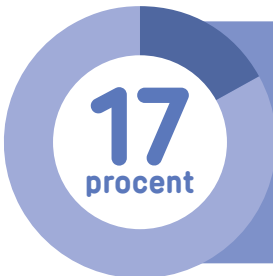
1. At jeg prioriterer tid på mit arbejde eller med min familie
2. At jeg ofte er for udkørt eller træt
3. At det tager for lang tid

BEVÆGER  
DANMARK



# Styrketræning

## Nøgletal 50-59 år



udgør målgruppen af alle, der dyrker idrætten på ugentlig basis

### Profil for den typiske udøver

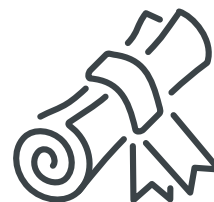


42% 58%



I beskæftigelse

85%



Job efter mellemlang uddannelse

29%

### Top 3 motiver

1. For at vedligeholde eller forbedre min sundhed (fx helbred, fysisk form)
2. For at gøre noget godt for mig selv
3. Fordi aktiviteten passer godt ind i min hverdag

### Social sammenhæng og hyppighed



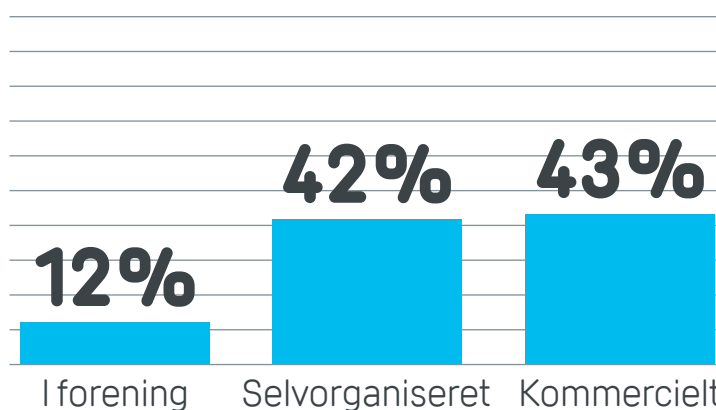
Alene

64%

Dyrkes oftest

2  
dage  
om  
ugen

### Organisering



### Top 3 barrierer

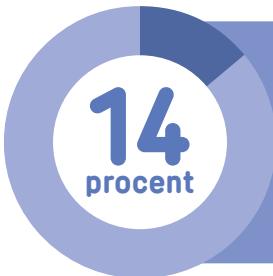
1. At jeg prioriterer tid på mit arbejde eller med min familie
2. At jeg ofte er for udkørt eller træt
3. At det tager for lang tid

BEVÆGER  
DANMARK



# Styrketræning

## Nøgletal 60-69 år



udgør målgruppen af alle, der dyrker idrætten på ugentlig basis

### Profil for den typiske udøver

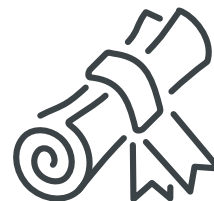


43% 57%



Folkepensionist

46%



Job efter mellemlang uddannelse

31%

### Top 3 motiver

1. For at vedligeholde eller forbedre min sundhed (fx helbred, fysisk form)
2. For at gøre noget godt for mig selv
3. Fordi aktiviteten passer godt ind i min hverdag

### Social sammenhæng og hyppighed



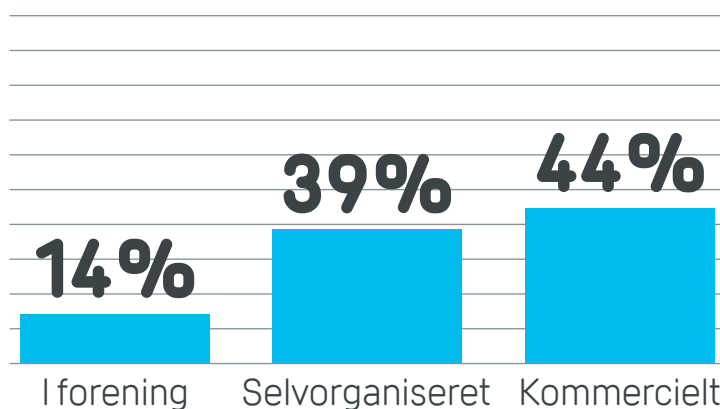
Alene

56%

Dyrkes oftest

2 dage om ugen

### Organisering



### Top 3 barrierer

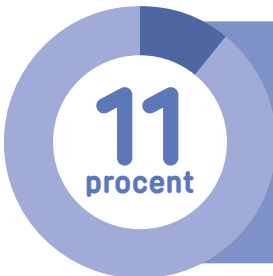
1. At jeg prioriterer tid på mit arbejde eller med min familie
2. At jeg ofte er for udkørt eller træt
3. At jeg har et handicap eller en kronisk sygdom

BEVÆGER DANMARK



# Styrketræning

## Nøgletal 70-79 år



udgør målgruppen af alle, der dyrker idrætten på ugentlig basis

### Profil for den typiske udøver



49% 51%



Folkepensionist

93%



Selvstændig

52%

### Top 3 motiver

1. For at vedligeholde eller forbedre min sundhed (fx helbred, fysisk form)
2. For at gøre noget godt for mig selv
3. Fordi jeg godt kan lide aktiviteten

### Social sammenhæng og hyppighed



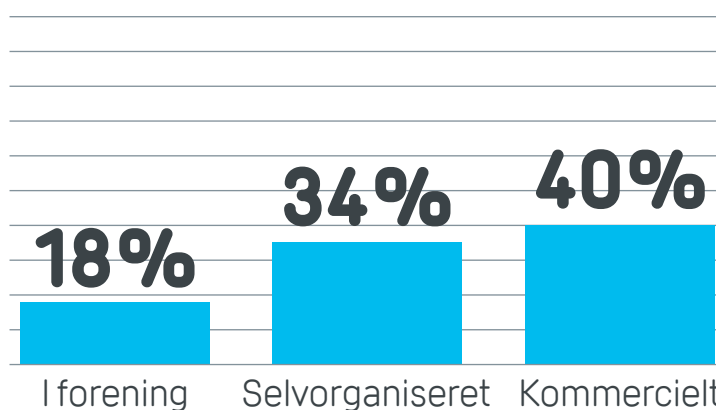
Alene

42%

Dyrkes oftest

2  
dage  
om  
ugen

### Organisering



### Top 3 barrierer

1. At jeg har et handicap eller en kronisk sygdom
2. Andet
3. At jeg prioriterer andre fritidsaktiviteter

BEVÆGER  
DANMARK





# Styrketræning

## Nøgletal 80+ år

2  
procent

udgør målgruppen af alle, der dyrker idrætten på ugentlig basis

### Profil for den typiske udøver



60% 40%



Folkepensionist

92%



Selvstændig

47%

### Top 3 motiver

1. For at vedligeholde eller forbedre min sundhed (fx helbred, fysisk form)
2. For at gøre noget godt for mig selv
3. Fordi jeg godt kan lide aktiviteten

### Social sammenhæng og hyppighed



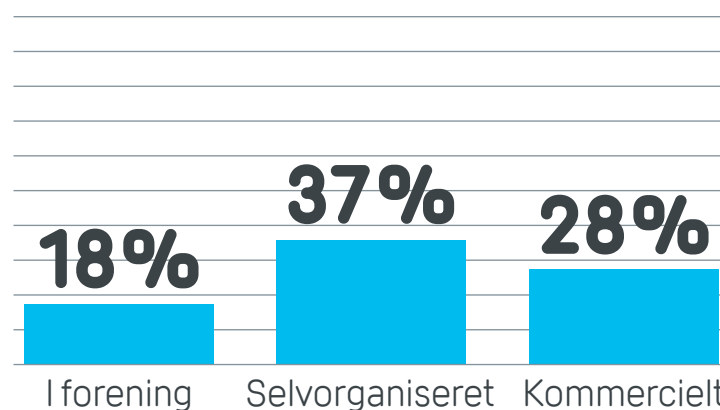
Ægtefælle/partner/  
kæreste

56%

Dyrkes oftest

2  
dage  
om  
ugen

### Organisering



### Top 3 barrierer

1. At jeg har et handicap eller en kronisk sygdom
2. Andet
3. At jeg ofte er for udkørt eller træt

BEVÆGER  
DANMARK