

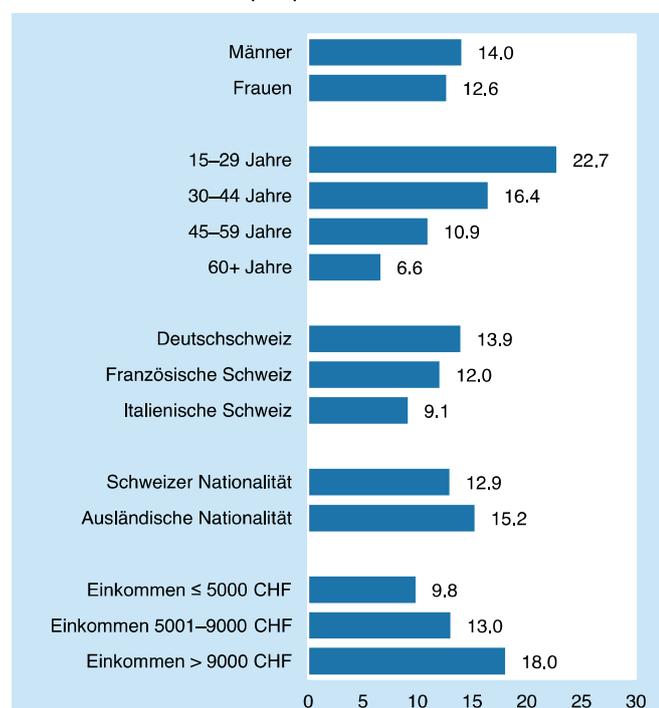
Krafttraining, Muskelaufbau

umfasst folgende Sportarten oder Nennungen: Krafttraining, Gym, Cross-Fit, Functional Training, Bodybuilding, Gewichtheben, Power Plate, EMS-Training / Elektrostimulation

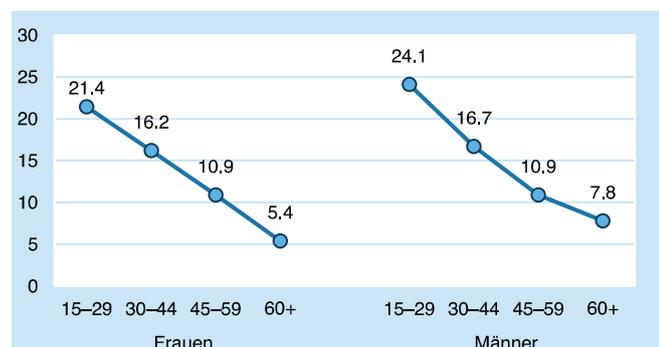
T1 Ausübung und Sportwunsch (Anteil in der Bevölkerung)

	2020	2014	2008
Ausübung insgesamt	13.3% ¹	4.9%	3.5%
Ausübung als Hauptsportart	5.2%	1.3%	1.1%
Sportwunsch	2.3%	0.7%	0.6%

A1 Ausübende nach Geschlecht, Alter, Sprachregion, Nationalität und Haushaltseinkommen (in %)²



A2 Ausübende nach Geschlecht und Alter (in %)³



Anmerkungen

¹ Die Kategorie «Krafttraining, Muskelaufbau» wurde mit neuen Krafttrainingsformen ergänzt, was sich auch im klaren Anstieg der Ausübung seit 2014 widerspiegelt. Am häufigsten wurde «Gym» (6.4%) und «Krafttraining» (5.6%) genannt. Die weiteren Formen wie «Cross-Fit» (0.9%), «Functional Training» (0.3%), «Bodybuilding» (0.2%), «Gewichtheben» (0.2%) und «Power Plate» (0.1%) wurden nur vereinzelt genannt.

² Die gesteigerte Popularität von «Krafttraining, Muskelaufbau» zeigt sich bei beiden Geschlechtern und in allen Altersgruppen. Besonders eindrücklich ist der Anstieg bei den 15–29-Jährigen. Auch in der Romandie und bei der ausländischen Bevölkerung fällt die Zunahme der Ausübenden etwas stärker aus.

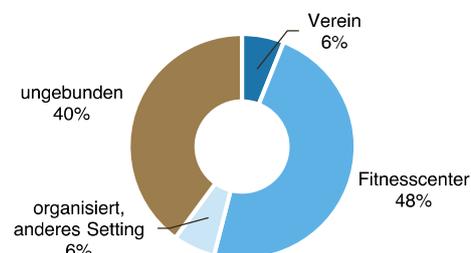
T2 Ausübung nach Häufigkeit und Dauer

Häufigkeit der Ausübung Mittlere Anzahl Tage pro Jahr (Median)	90
Mittlere Anzahl ausgeübter Stunden pro Tag (Median)	1
Exposition: mittlere Anzahl Stunden pro Jahr (Median)	75
Anzahl ausgeübter Stunden pro Jahr in der Bevölkerung (aggregiert in Mio. Std.)	69.6
Veränderung 2014–2020 (in Mio. Std.)	+48.6

T3 Ausübende nach Häufigkeit (Tage pro Jahr) und Dauer (Minuten / Stunden pro Aktivität) (in % der Ausübenden)

	1–5 Tage	6–10 Tage	11–20 Tage	21–50 Tage	51–100 Tage	101–200 Tage	>200 Tage	Total
bis 30 min			1	6	6	5	3	21
31 Min – 1 Std	1	1	2	15	17	10	3	49
>1 Std – 2 Std			1	6	7	11	4	29
>2 Std – 3 Std					1			1
>3 Std – 5 Std								0
Über 5 Std								0
Total	1	1	4	27	31	26	10	100

A3 Organisatorischer Rahmen der Ausübung



T4 Ausübung durch Jugendliche im Alter von 10 bis 14 Jahren

Ausübung als Sport im engeren Sinne (in %)	2.0
Ausübung als Sportaktivität im weiteren Sinne (in %)	2.3
Veränderung Sportaktivität 2014–2020 (in Prozentpunkten)	+1.5
Mädchenanteil (in %)	53
Anzahl ausgeübter Stunden pro Jahr bei den 10–14-Jährigen (aggregiert in Mio. Std.)	0.7
Mitgliedschaft im Verein (in %)	k.A.

³ Sowohl bei den Männern als auch bei den Frauen hat die Ausübung von «Krafttraining, Muskelaufbau» am stärksten bei den 15–29-Jährigen zugenommen. Mit steigendem Alter fällt die Zunahme bei beiden Geschlechtern zwar immer noch signifikant, aber etwas schwächer aus.