

# MOTIONSKAKAN

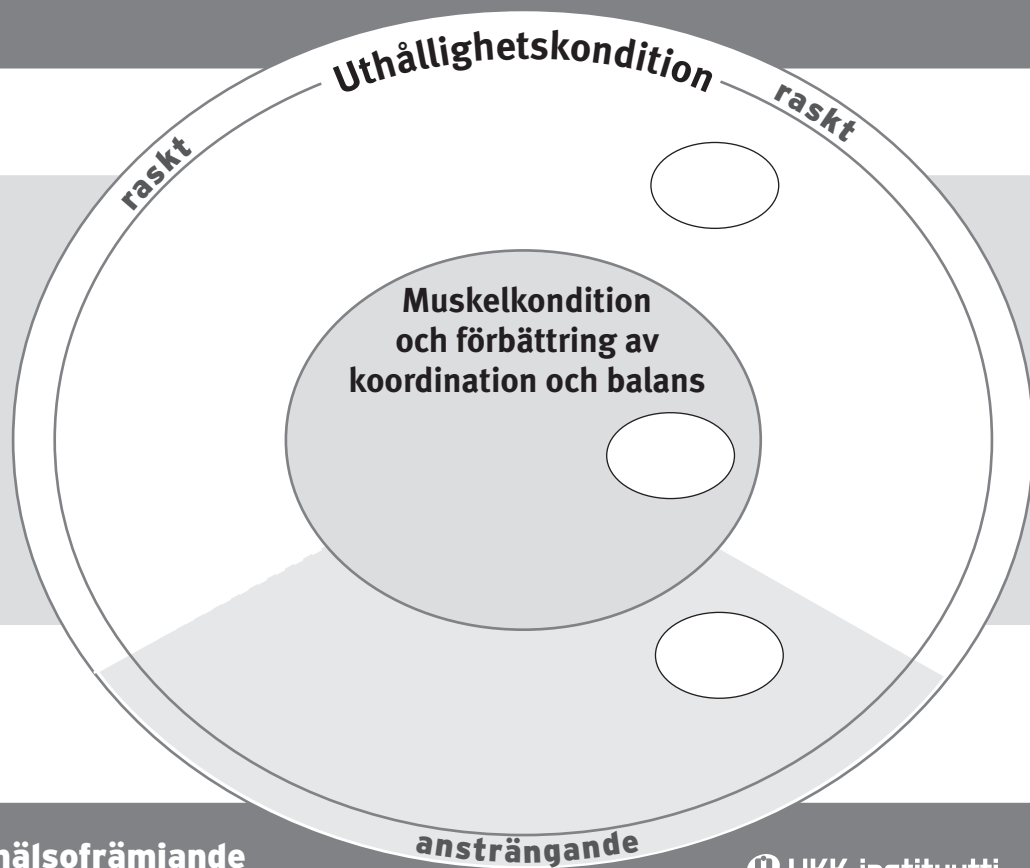
rekommendation  
för en vecka

Förbättra din **uthållighetskon-**  
**dition** genom att röra på dig  
raskt under flera dagar i veckan  
sammanlagt åtminstone 2 t 30  
min

**eller**

1 t 15 min ansträngande.

**Utöver detta** ska du öka din  
**muskelstyrka** och förbättra din  
**koordination och din balans**  
åtminstone 2 ggr i veckan.



Rekommendationer för hälsofrämjande  
motion för 18-64-åringar