

# MOTIONSKAKAN

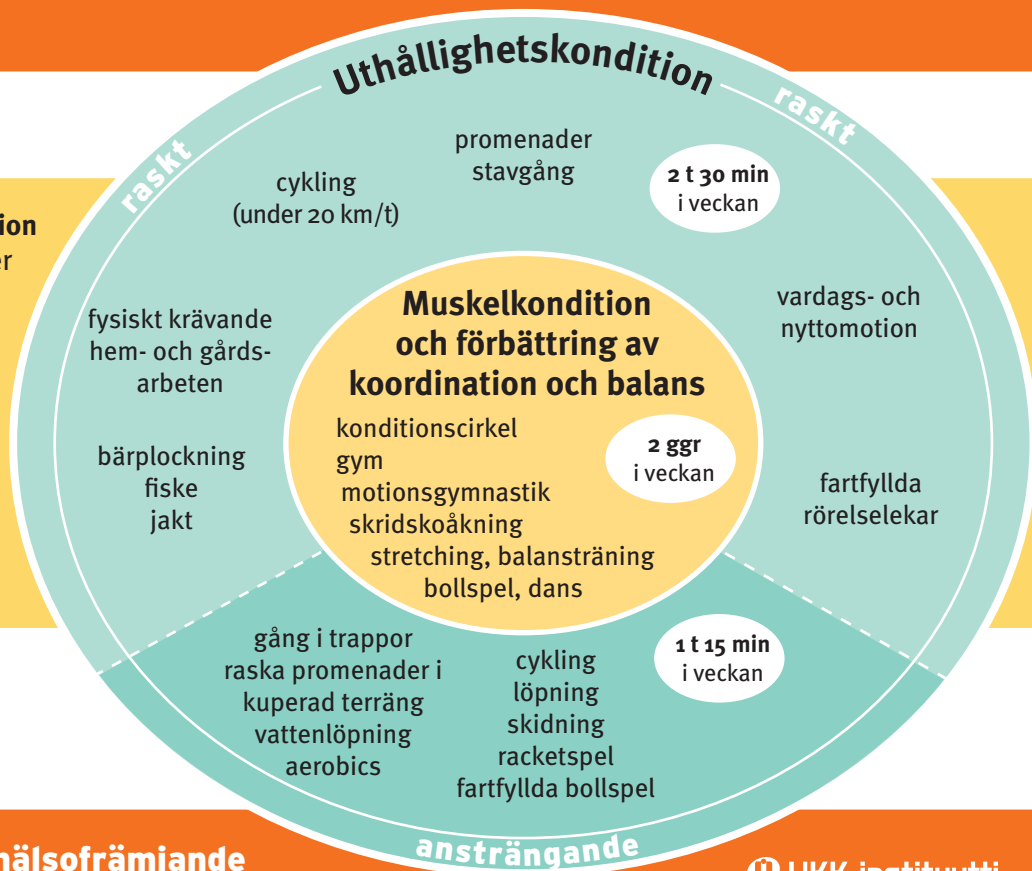
rekommendation  
för en vecka

Förbättra din **uthållighetskondition** 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