

MOTIONSKAKAN

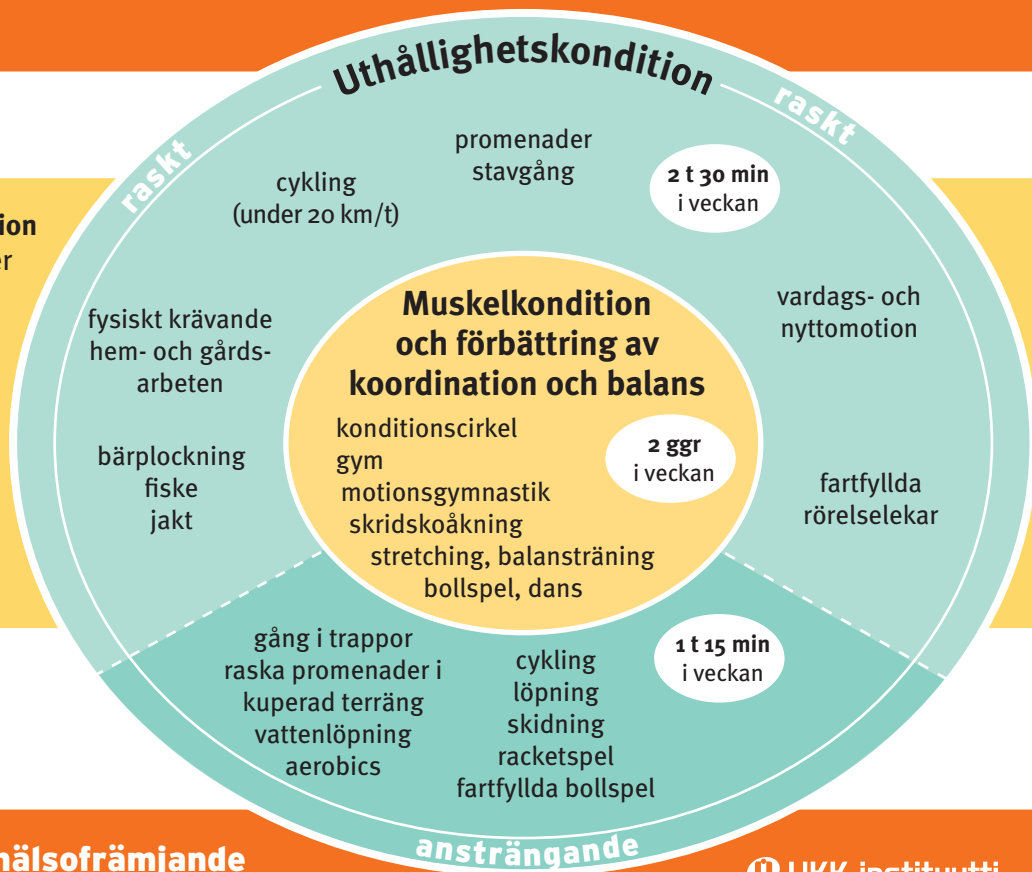
rekommendation
för en vecka

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