

Fysisk aktivitet

Rekommendationer för vuxna med funktionsnedsättning

• RÖR PÅ DIG VARJE DAG •



Gör balans- och muskelstärkande övningar minst två dagar i veckan

För att nå betydande hälsoeffekter behöver du minst 150 minuter rask motion varje vecka

Testa:



Rask motion:
Du blir lätt andfädd men kan prata hela meningar

Ansträngande motion:
Du blir ordentligt andfädd och kan bara prata några ord åt gången

