

# 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

