

# TILLRÄCKLIGT MED MOTION



## UTHÅLLIGHETS-TRÄNING

- 2–5 ggr/v
- 20–60 min/gång

## MUSKELKONDITION / KOORDINATION OCH BALANS

- 1–3 ggr/v
- 20–60 min/gång

## SPECIFIKT INRIKTAD MOTION

2-3 timmar i veckan, varannan dag

## BASMOTION

3-4 timmar i veckan, helst varje dag

## VARDAGSMOTION

- 30 min/ dag, minst 10 minuters pass
- 5–7 dagar i veckan

**Regelbunden motion ger känslor av välbefinnande och uppiggande samt avslappnande upplevelser**

**Vardags-, nytto- och arbetsvägsmotion är också en viktig form av hälsomotion**

**Ta minst hälften av motionskakan varje dag**

**Mångsidig fysisk aktivitet stöder välbefinnandet**



**MOTIONSRECEPT-PROJEKTET • [www.tep.fi](http://www.tep.fi)**

