



Liikkumisen suositus aikuisille, jotka liikkuvat pyörätuolilla itsenäisesti



Unta:
tarpeeksi

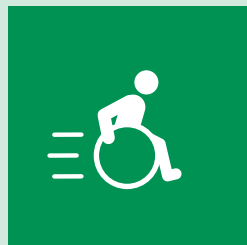
Liiku niin kuin pystyt, oman vointisi mukaan



Taukoja paikallaanoloon:
aina kun voit



Kevyttä liikkumista:
niin usein kuin mahdollista



Reipasta liikkumista:
ainakin 2 tuntia 30 minuuttia viikossa
TAI **rasittavaa liikkumista:**
ainakin 1 tunti 15 minuuttia viikossa



**Lihaskuntoa, taitoa
ja tasapainoa:**
ainakin 2 kertaa viikossa