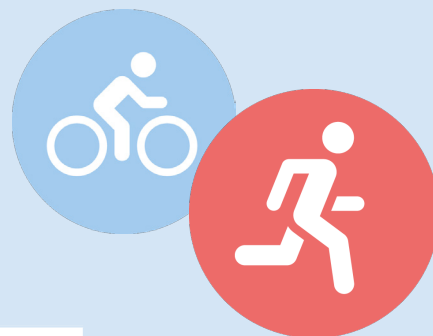


# Motionsbingo



*Del 1. Kryssa fem brickor i rad – eller hela brickan!*

|                                                         |                                                                 |                                          |                                            |                               |
|---------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|------------------------------------------|--------------------------------------------|-------------------------------|
| Cykla till och från jobbet.                             | Plocka bär eller svamp om det finns i skogen.                   | Ta trappan istället för hissen.          | Promenera en halvtimme efter middagen.     | Gå en långpromenad på helgen  |
| Gå till en arbetskamrat istället för att skicka e-post. | Vardagsträna på jobbet, till exempel tre lätta stretchövningar. | Samla ihop några vänner för en promenad. | Fotografera under en promenad.             | Ta cykeln istället för bilen. |
| Spring eller jogga upp för en trappa.                   | Hugg, stapla och bär in vedträn.                                | Ta en kort lunchpromenad på en kvart.    | Dansa.                                     | Ta en omväg.                  |
| Bär hem dina matkassar istället för att ta bilen.       | Lek med barn utomhus.                                           | Gör 20 knäböj när du går in i köket.     | Stig upp minst en gång i timmen under dag. | Stå och jobba.                |
| Utnyttja din friskvårdstimme.                           | Hoppa av en station tidigare från bussen.                       | Använd en stegräknare.                   | Börja dagen med yoga.                      | Simma eller åk längdskidor.   |

På webbplats:  
[1177.se/Vasterbotten/liv--halsa/fysisk-aktivitet-och-traning/](https://1177.se/Vasterbotten/liv--halsa/fysisk-aktivitet-och-traning/)  
hittar du lätta sätt att få in rörelse i vardagen.

All rörelse räknas!

