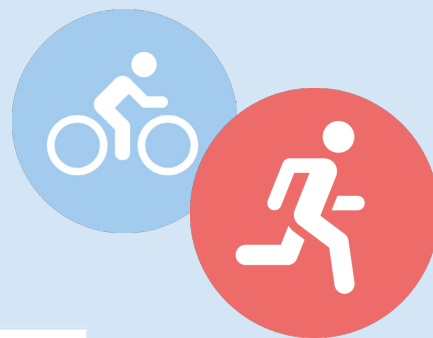


Motionsbingo

Del 2. Kryssa fem brickor i rad – eller hela brickan!



Styrketräna med mjölkpaket.	Stäng av tv:n en hel kväll.	Parkera bilen längre bort.	Gå runt när du borstar tänderna.	Stretcha framför tv:n.
Arbeta i en trädgård eller gör snöänglar.	Promenera med en ljudbok när du promenerar.	Låna en kompis hund och gå ut med den.	Ta en powerwalk.	Gå en sväng i skogen.
Gå med återvinningen.	Kliv upp och ned från en pall så länge du orkar.	Skotta snö eller klipp gräset.	Följ en YouTube-profil som visar yoga eller träning.	Gå ett varv runt huset.
Ring någon samtidigt som du promenerar.	Går tåhävningar när du kör.	Planera in motionspass i din kalender.	Städa.	Lägg tv-kontrollen långt bort så att du måste resa dig.
Hoppa hopprep.	Gå runt i matbutiken och samla inspiration.	Prova en ny träningsform.	Stå på ett ben och blunda.	Ta två trappsteg i taget istället för ett.

På vll.se/folkhalsa hittar du dessutom:

Stegutmaningen

Utmana dig själv och dina vänner att gå Västerbotten runt, eller hela Sverige från nord till syd.

Aktivitetskatalogen

Ta enkelt reda på vilka aktiviteter som äger rum nära dig.



PRODUKTION: LANDSTINGETS KOMMUNIKATIONSSTAB (LO) • FOTO: VLL • UMEA SEP 2016