

## Rörelsebingo

Rörelsebingo kan vara till hjälp för att få till rörelsepauser i din vardag.

Utmana dig själv, en vän, kollega eller familjemedlem i hur många rutor du kan samla ihop!

Gör sittande situps genom att växelvis sätta armbåge till motsatt knä 10 gånger	Gör 10 armhävningar mot diskbank	Gör 10 upphopp	Håll armarna uppsträcka över huvudet Låt ena armen pendla fram och den andra bak Runt i en cirkel	Stå upp rullar axlar framåt och bakåt 5 gånger åt varje håll
Gör tåhävningar 10 gånger	Hoppa på ett ben så länge du orkar, byt till andra benet	Gör plankan så länge du orkar	Balansera på ett ben så länge du kan	Gör 5 grodhopp
Sätt på musik och dans loss	Ställ dig upp och sjung en sång	Sitt 90 grader mot en vägg så länge du orkar	Knäböj- nudda golvet och sträck upp 10 gånger	Lägg dig på golvet, rulla runt och ställ dig upp
Gör en hinderbana med hopp, kryp, och spring	Gör höga knäuppsdrag på stället så länge du orkar	Följ ett yoga- videoklipp	Bädda alla sängar så snabbt du kan	Gör Utfallsteg 5 gånger på varje ben
Följ ett dansvideoklipp	Gå upp och ner i en trappa 5 gånger	Res dig upp och sätt dig ner 10 gånger	Skuggboxa i 1 minut.	Skidhopp 10 gånger