

# Heimstadens Rörelsebingo

Vi mår alla. oavsett ålder, bra av att röra på oss. Vi vill därför utmana er i en rörelsebingo som ni kan göra på egen hand eller med en vän.

Gör utmaningarna i rutorna nedan och samla ihop fyra i rad, antingen vågrätt, lodrätt eller diagonalt. Eller passa på att utmana dig själv och gör så många du kan - kanske hela bingobrickan.

Lycka till!

<p>Sätt dig på golvet. Res dig sedan upp utan att ta hjälp av dina händer eller kors dina ben. Upprepa 15 gånger.</p>	<p><b>Dansa loss till en valfri låt.</b></p>	<p>Hoppa hopprep 10 gånger. Vila. Upprepa 5 gånger.</p>	<p>Gå utomhus och hitta något att balansera på i 1 minut. En stubbe, planka eller en sten. Om det är för lätt, testa att blunda eller stå på ett ben.</p>
<p>Gör höga knän i 30 sekunder i valfritt tempo. Vila. Upprepa 3 gånger.</p>	<p>Hoppa hopprep 10 gånger. Vila. Upprepa 3 gånger.</p>	<p>Spela luftgitarr i 10 minuter.</p>	<p>Ta en rask promenad i 30 minuter.  Tips! Gör en spellista med dina favoritlåtar och gå sedan i takt med låtarna under promenaden.</p>
<p>Kliv upp och ned på en stol eller en parkbänk 15 gånger. Vila. Upprepa 5 gånger.</p> <p><small>*Se till att stolen/ bänken är stabil.</small></p>	<p><b>Gör 20st jumpingjacks</b></p>	<p>Borsta tänderna på ett ben = 2 minuter. Om det är för lätt, testa att blunda medan du borstar.</p>	<p>Stå i jägarvila, sitt med benen i 90 grader mot en vägg, så länge som du orkar. Minimum 30 sek.</p>
<p>Skuggboxas allt vad du kan i 3 minuter.</p>	<p>Spring runt ett hus 5 gånger</p> 	<p>Spring på stället så fort du kan i 1 minut. Vila. Upprepa 5 gånger.</p>	<p>Gå utomhus och kasta en fotboll så högt upp du kan i luften. Upprepa 20 gånger.</p>