

AKTIVITETSBRINGO! Kryssa i de rutor du klarat av . Ta dem i vilken ordning du vill och du kan blanda stora och små utmaningar. Dela upp antalet som du vill under dagen. Med inlämnad full bricka är du med i utlottning. Lycka till!

1. Armhävningar på golv mot stol, bord eller vägg 120 st	2. Sumosquats 120 st	3. Fågelhunden 120 st	4. Draken 120 st / 60 st ben	5. Bäcklyft böjda ben 120 st
Armhävningar på golv mot stol, bord eller vägg 40 st.	Sumosquats 40 st.	Fågelhunden 40 st	Draken 40 st / 20 per ben	Bäcklyft böjda ben 40 st
6. Enbens marklyft 120 st / 60 st ben	7. Dips 120 st	8. Situps raka 120 st	9. Popsquat 120 st	10. Backhoppare 120 st
Enbens marklyft 40 st /20 st ben	Dips 40 st	Situps raka 40 st	Popsquat 40 st	Backhoppare 40 st
11. Enbens utfall framåt och bakåt 100 st /50 st ben	12. Stjärnsquats 100 st	13. Löpning/gång 10 km	14. Bergsklättrare 120 st	15. Cykel 20 km
Enbens utfall framåt och bakåt 30 st / 15 st ben	Stjärnsquats 40 st	Löpning gång 5 km	Bergsklättrare 40 st	Cykel 7 km
16. Plankan 6 min	17. Uppresningar från sittande. 120 st	18. Sneda situps 100 st	19. Skipping eller höga knälyft 6 min	20. Jumping jacks eller sidokliv 120 st
Plankan 2 min	Uppresningar från sittande. 40 st	Sneda situps 40 st.	Skipping eller höga knälyft 2 min	Jumping jacks eller sidokliv 40 st
21. Step-up 500 st	22. Utfall diagonalt hand ned mot fot. 120 st/60 st sida	23. Rygglyft med rotation 120 st	24. Bäcklyft med nästan raka ben 120 st	25. Utfall framåt med armlyft 120 st
Step-up 100 st	Utfall diagonalt hand ned mot fot. 40 st/ 20 st sida	Rygglyft med rotation 40 st	Bäcklyft med nästan raka ben 40 st	Utfall framåt med armlyft 40 st
26. Rygglyft diagonalt arm och ben 120 st	27. Burpees 120 st	28. Utkryp 120 st	29. Höftlyft eller benlyft på sidan 120 st	30. Fotduttar 120 st
Rygglyft diagonalt arm och ben 40 st	Burpees 40 st	Utkryp 40 st	Höftlyft eller benlyft på sidan 40 st	Fotduttar 40 st
31. Sneda situps med cykling 120 st	Bingobricka för juli 2022 Ifyllt bricka kan lämnas i postlåda vid kommunhusets entre eller skickas/lämnas till Mikael Marttila på Kalhyttans skidstadion för att vara med på utlottning. Vid frågor ring gärna på 0590-61142. På baksidan finns övningarna kortfattat beskrivna. Om det är någon övning som inte känns bra eller gör ont så hoppa över den men kryssa ändå när du provat. Lycka till!			
Sneda situps med cykling 40 st				

Kortfattad beskrivning av övningarna. Det går att googla på övningarna och det finns olika varianter.

1. Armhävning på golv eller lättare variant mot bord eller stol. Håll kroppen rak, in med magen. Stöd på armarna, händerna i armhålehöjd, axelbrett. Böj och sträck armar.
2. Sumosquat, stå bredbent med knän och tår åt samma håll. Böj benen ned till 90 grader med händerna i golvet/marken. Tyngden på hälar och tryck upp till stående och upp med armarna i luften.
3. Fågelhunden, stå på alla fyra och sträck ut motsatt ben och hand. Håll ned blicken. Lite mer balansträning
4. Draken stå på ett ben och lyft upp knä. Sträck upp kroppen med händerna mot varandra i bröst höjd. Fäll ned kroppen till horisontalläge och sträck ut armarna åt sidan. Tillbaka till stående och fäll igen.
5. Bäcklyft, ligg på rygg med böjda ben och fötterna ca 10 cm från rumpan. Dra in magen och pressa ned svanken lyft sedan upp bäckenet så att det är en rak linje från huvudet till knän. Sänk ned långsamt.
6. Enbens marklyft, stå på ett ben och fäll fram kroppen till horisontalläge med händerna nedåt och sträck upp till stående och sätt i den andra foten i golvet/marken en kort stund. Stå på ett ben igen och upprepa.
7. Dips, sitt på stol eller bänk och sätt ned händerna långt fram på sitsen och glid ned med rumpan framför stolen/bänken och håll upp kroppen med armarna. Böj och sträck armar. Lättare med böjda ben.
8. Situps raka, ligg på rygg och ha benen i 90 grader på en stol. Gör en situp, det räcker att skulderna lyfts upp.
9. Börja med att stå bredbent en hand ned mot marken blicken framåt, kliv ihop skifta och så vidare
10. Backhopparen, böj på benen till 90 grader med armarna framför dig med tyngden på hälar och tryck upp dig på tå eller hopp samtidigt som armarna förs bakåt.
11. Enbens utfall framåt och bakåt. Ta ett steg fram håll upp kroppen och blicken framåt. Var med Armarna följer diagonalt och ta med samma ben ett steg bakåt. Välj själv hur djupa steg du vill ta.
12. Stjärnsquats, stå och böj benen till 90 grader med tyngden på hälar. Tryck upp kroppen på ett ben samtidigt som du sträcker ut bägge armarna och det andra benet. Ned igen och så vidare.
13. Löpning eller gång.
14. Bergsklättraren stöd dig mot ett bord eller stol/bänk och håll kroppen rak. Kliv med knäna högt upp vid sidan av kroppen som om du ska klättra upp för ett berg. Mountainclimber
15. Cykelåkning
16. Plankan, ligg på mage och gå upp på armbågarna och upp på tå eller på knän (lite lättare) håll in magen så att du inte svankar och håll kroppen rak. Därav namnet plankan.
17. Sitt på en stol, ju lägre stol desto tyngre övning. Sitt och res dig upp utan att hjälpa till med händerna sänk långsamt ned till sittande igen.
18. Sneda situps, lägg upp benen på en stol med 90 grader i knäleden. Gör sedan en situp och klappa utsidan av motsatt knä med handen och byt sida och så vidare. Andas ut vid uppgång.
19. Skipping, höga knän och hälen slår i rumpan och kraftiga armrörelser. Alternativt gång med höga knän.
20. Jumping Jacks, hopp med ben ut och in och armar upp och ner på sidan. Alternativt ett steg med ben åt sidan och armar upp och ner och ut med ben åt andra hållet.
21. Vanlig gång i trappa och antal trappsteg eller stepup på trappsteg, stepbräda eller liknande 25-30 cm hög.
22. Utfall diagonalt med hand ned mot fot, tryck upp till stående och ned mot andra hållet och så vidare.
23. Rygglyft med rotation. Ligg på mage och fötterna brett isär och armarna ut i axelhöjd. Lyft en arm i taget uppåt och följ handen med blicken. Upprepa på andra sidan osv.
24. Bäcklyft med nästan raka ben. Ligg på rygg med nästa raka ben och tryck ned hälar och lyft upp bäckenet samtidigt som du drar in magen.
25. Utfall framåt med armluft, gör ett utfallssteg framåt. Du väljer hur djupt du går ner men knät ska aldrig vara framför tårna. Samtidigt sträcker du upp armarna framåt och uppåt.
26. Rygglyft diagonalt arm och ben. Ligg på mage och lyft motsatt arm och ben. Håll ned blicken.
27. Burpees, stå och sätt ner händerna och kliv eller hoppa ut med benen och gör en armböjning och sträck upp till stående med hopp och klapp om man vill. Alternativt ned och klappa fotleder och sträck upp.
28. Utkryp, stå upp och sätt i händerna i golvet/marken framför dig och gå framåt med händerna och tillbaka
29. Höftlyft eller benlyft på sidan. Ligg på sidan och lyft upp höften eller gör benlyft.
30. Fotduttar, ligg på rygg med höft och knä i 90 grader och dutta i en fots tår i golvet/marken.
31. Sneda situps med cykling, ligg på rygg med böjda ben och armbåge och motsatt knä möts vid situp.