

Trappa upp träningen

Visste du att det kan vara bättre för hälsan att välja trapporna framför hissen varje dag än att träna stenhårt en gång i veckan? Ju fler trappor och ju mer du höjer pulsen, desto bättre.

Ta trapporna upp så ofta du får chansen och se till att det känns i låren, då får du maximal effekt. Och glöm hissen även på vägen ner!

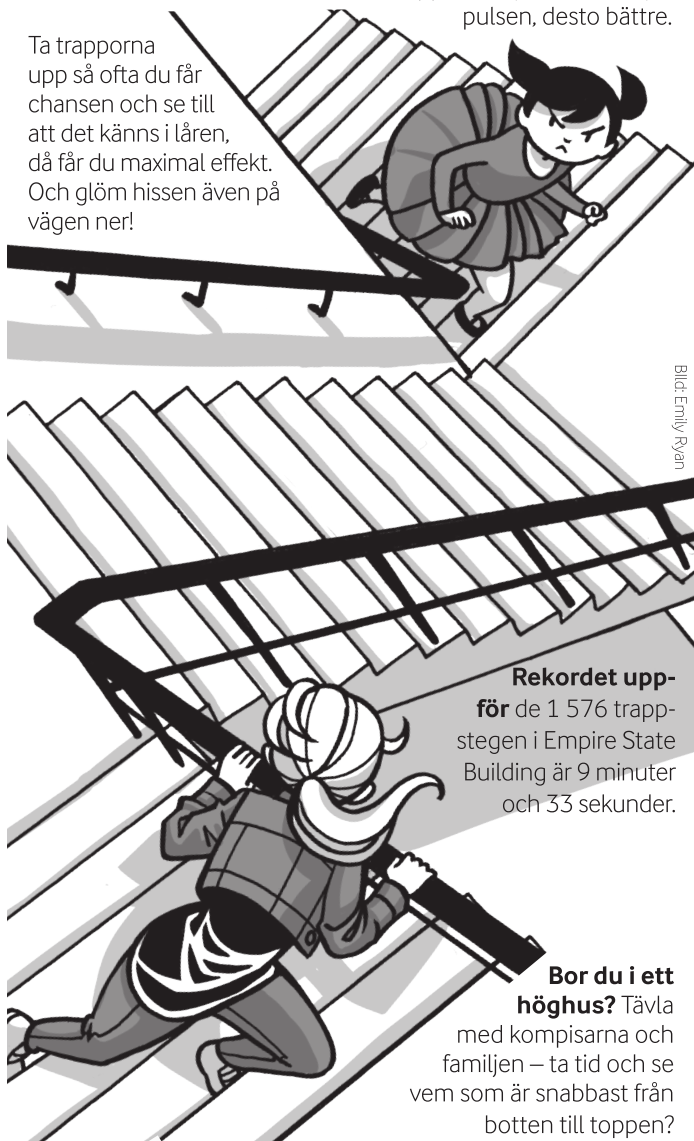


Bild: Emily Ryan

Rekordet upp-
för de 1 576 trapp-
stegen i Empire State
Building är 9 minuter
och 33 sekunder.

**Bor du i ett
höghus?** Tävla
med kompisarna och
familjen – ta tid och se
vem som är snabbast från
botten till toppen?



Vardagsmotion är viktigt!

Vuxna behöver röra på sig minst 30 minuter
varje dag, barn minst 60 minuter!

Läs mer på arla.se/halsa

