ACTIVE WORKPLACE AWARDS

1 minut om dagen.
häng på vår roliga utmaning!

Ta en snabb paus varje dag, det räcker med en minut för att få ny energi. Kör övningen själv, tillsammans med kollegor eller utmana hela teamet.



Passa på att använda ditt friskvårdsbidrag innan året är slut – ett enkelt sätt att boosta din hälsa!

Veckans utmaningar:

Måndag	**Plankan.** Stå på underarmarna och tårna, håll kroppen rak som en planka.	**Lättare variant:** stå på knä.
Tisdag	**Wall angels.** Stå rakt med ryggen mot väggen, armarna rakt ut som ett T. För armarna långsamt upp och ner längs väggen.	Riktigt bra för att träna hållningen.
Onsdag	**Dips mot stol.** Placera händerna på en stadig stol bakom dig, böj armbågarna och sänk kroppen mot golvet.	**Lättare variant:** håll fötterna närmare stolen.
Torsdag	**Knäböj.** Stå med fötterna höftbrett isär, sänk rumpan som om du skulle sätta dig på en stol.	**Lättare variant:** gör halva djupet.
Fredag	**Armhävningar.** Håll kroppen rak, sänk bröstet mot golvet och pressa upp igen.	**Lättare variant:** gör på knä eller mot ett bord.



Dela rörelseglädjen! Lägg gärna ut en bild eller video på Instagram när du och dina kollegor gör utmaningen, så kan ni peppa andra att vara mer aktiva!

Tagga @epassisweden – vi repostar gärna era härliga insatser!

epassi
Wellbeing that works.