



I FORMs Åsa Larsson njuter av naturens rogivande effekt.

Den bästa tiden är nu

När sommarens värmande dagar är över stannar många inne och blir sittande i soffan framför teven.

Men enligt mig är hösten den bästa tiden på året att vistas i naturen. Den fuktiga, fräscha luften och de vackra färgerna har en avslappnande och rogivande effekt. Det finns forskning som visar att naturen har en positiv inverkan på hälsan.

Så ta dig upp ur soffan, snöra på skorna och ge dig ut och utnyttja den här gratis, biverkningsfria och ofta lättillgängliga resursen till bättre hälsa och välbefinnande.

[5 november]

Anrikt lopp i november

Det första startskottet för Vintermarathon fyrades av redan 1963, vilket gör loppet till Sveriges äldsta maratonlopp. Starten sker på Norra Djurgården i Stockholm och banan är en sexvarvsbana. Läs mer på vintermarathon.se



Gruppträning ute i det fria

Armhävningar med sjöutsikt, situps på ängen eller hoppkasteg med sand under fötterna!

Träning ute i friska luften är en trend som är på stark frammarsch just nu. Hittills har vi sett flera utomhusgym med träningsmaskiner växa upp på platser runt om i landet. Och nu kommer även instruktörsledda gruppträningspass för dem som föredrar att träna under bar himmel. Ett företag

som satsar på det kallar sig Stark ute. De satsar på konditions- och styrketräning med utbildade instruktörer i natursköna områden.

Varje träningspass är unikt och anpassas till årstid och väderlek, året om. Träningen börjar på ett uppsamlingsställe och sedan rör sig gruppen runt i närliggande terräng. Inga krångliga maskiner eller tung utrustning behövs. Läs mer på starkute.se.

Sund utmaning för barn i skolåldern

Uppmana dina barn och deras klasskamrater att gå eller cykla till skolan! Då kan de delta i en utmaning för svenska skolbarn och vinna 15 000 kronor.

I tävlingen uppmanas skolbarnen att under två veckor samla resepoäng genom att gå, cykla eller resa kollektivt till skolan. Den skola som lyckats samla flest poäng vinner 15 000 kronor. Tävlingen arrangeras för sjätte året i rad och det är NCFE (Nationellt centrum för främjande av god hälsa hos barn och ungdom) och Svensk cykling som står bakom initiativet. Läs mer på www.oru.se/NCFE.

