

StandUp

MARATHON

New York

THE CHALLENGE

Upp och stå, anta utmaningen!
Varje kalori du förbränner omvandlas till en gåva till Bara Vanlig*.
www.standupmarathon.se

Stå ett maraton

Ny forskning visar att du kan förbränna hundratals kalorier extra varje dag. Det enda du behöver göra är att stå upp på jobbet – istället för att sitta. Faktum är att om du står tre timmar per arbetsdag i en månad motsvarar det ett helt maratonlopp i förbrända kalorier. Dessutom minskar risken för typ 2-diabetes, högt blodtryck och hjärt- och kärlsjukdomar.

StandUp Marathon är en webbapplikation som håller koll på hur många timmar du står upp, hur många extra kalorier du förbränner jämfört med om du suttit – och vilken distans det motsvarar i ett fiktivt maratonlopp genom New York. Dessutom är det gratis. En annan fin detalj är att du som har Facebook kan bjuda in dina vänner till StandUp Marathon och ni kan tillsammans samla in pengar till löpargruppen Bara Vanlig.

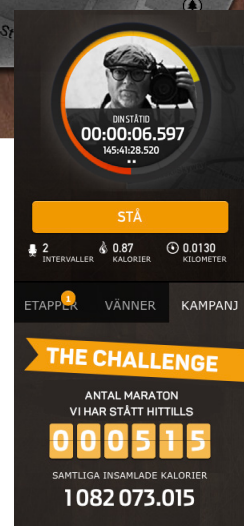
The Challenge är en insamling där vi räknar samman samtliga deltagares förbrukade kalorier i StandUp Marathon till maratonlopp. Om du står 3-4 timmar om dagen i en månad motsvarar det ett helt maratonlopp i förbrända kalorier. När kampanjperioden är slut så räknar vi om de genomförda loppen till kronor som vi kommer att skänka till: **Bara Vanlig***. Vi skänker 10 kr per genomfört maratonlopp. Det enda du behöver göra är att använda StandUp Marathon och ge dig själv en bättre hälsa.

En riktig win-win helt enkelt. Bjud in dina Facebookvänner och samla in så många kalorier ni kan. Lycka till!

**Bara Vanlig är löpargruppen för personer med funktionsvariation som växte till en liten folkrörelse. Allt startade 2016 på Hellasgården där Niclas började springa med sin dotter...*

[\(Läs mer på deras hemsida\)](#)

StandUp Marathon är mobilanpassad. Skapa en genväg på din hemskärm, så kommer du enkelt åt den. www.standupmarathon.se



Standup Marathon pågår mellan 8/5 och 30/6.



Arbetsplatsmattor från StandUp.

När man står upp och arbetar längre perioder är det bra att avlasta kroppen med en arbetsplatsmatta. StandUp arbetsplatsmattor finns hos din Mattingåterförsäljare.

Se och dela filmen om insamlingen The Challenge: [Standup Marathon The Challenge - YouTube](#)

Bara
vanlig

OFFICE
WELLNESS