

Trappprunda som tipsrunda



23 september är det Trappans dag! Här finns tio frågor om trappor och vardagsrörelse som du kan skriva ut och sätta upp i en trapp nära dig. Facit finns också så klart. Trappan gör pulsen glad!

Trappprunda som tipsrunda

1. Ungefär hur många muskler används när du går uppför en trappa?
 - A. Cirka 20
 - B. Cirka 200
 - C. Cirka 600



Trapprunda som tipsrunda

2. Vilket alternativ förbrukar vanligtvis mest energi?
- A. Ta hissen en våning
 - B. Stå på ett ben i en minut
 - C. Gå upp en våning i trappor



Trappprunda som tipsrunda

3. Vad menas med vardagsmotion?

- A. Motion som bara sker på gym
- B. All rörelse som blir en naturlig del av vardagen
- C. Träning som varar minst 10 minuter



Trapprunda som tipsrunda

4. Hur många minuter fysisk aktivitet varje vecka rekommenderas för vuxna enligt Folkhälsomyndigheten?
- A. 75 minuter
 - B. 150 minuter
 - C. 500 minuter



Trappprunda som tipsrunda

5. Ungefär hur många trappsteg motsvarar en våning?
- A. 8–10 steg
 - B. 15–20 steg
 - C. 35–40 steg



Trapprunda som tipsrunda

6. Vilken av följande aktiviteter räknas som vardagsmotion?
- A. Gå till bussen
 - B. Bär hem matkassar från affären
 - C. Både A och B



Trappprunda som tipsrunda

7. Vem var Von Trapp?

- A. Uppfinnaren av hissen
- B. Byggnadskonstruktören av Spanska trappan
- C. En österrikisk riddare och marinofficer



Trappprunda som tipsrunda

8. Vilket av följande är ett enkelt sätt att få in mer vardagsmotion?
- A. Parkera lite längre bort och gå sista biten
 - B. Ta hissen istället för trappan
 - C. Sitta mer när du pratar i telefon



Trappprunda som tipsrunda

9. Var finns världens längsta trappa?

- A. Norge
- B. Hawaii
- C. Österrike



Trappen gör pulsen glad! • Trappans dag 23 september 2026

Trapprunnda som tipsrunda

10. Hur många trappsteg finns i världens längsta trappa?

- A. 7 489 steg
- B. 8 637 steg
- C. 11 674



Trappen gör pulsen glad! • Trappans dag 23 september 2026

FACIT: Trapprunnda som tipsrunda

Här är facit till frågorna i Trapprundan.

1. B
2. C
3. B
4. B
5. B
6. C
7. C
8. A
9. A
10. C

Trappan

– gör pulsen glad!

