Det motionsvenlige kontor

Få motion i arbejdstiden uden at bruge ekstra tid

Gode råd

1. Rejs dig op og tag telefonen. Gå lidt rundt mens du taler i telefon, hvis muligt.
2. Brug hæve/sænkebordet mindst 5 gange om dagen og stå op i 15-20 minutter ad gangen. Tillæg dig hæve/sænke vaner i løbet af arbejdsdagen.
3. Sid på siddebold eller luftsiddepude nogle gange om dagen – det styrker muskulaturen omkring hofte og lænd og mindsker risikoen for ryg problemer senere i livet.
4. Hold møder stående ved høje caféborde eller hævede skriveborde.
5. Gå en motionsvej til frokost – møde – efter frugt og lignede Inddrag gerne en trappe på din vej.
6. Lav forskellige styrkeøvelser for nakke og skuldre med elastik.
7. Hent frisk vand i små glas – du skal have 1-2 liter væske om dagen.
8. Indfør pausegymnastik – sæt en pusterums cd på og følg instruktionen med øvelser for ryg, nakke, skuldre m.fl. Er også gode ved længerevarende møder.
9. Flyt reolen med mapper og bøger om på den anden side af skrivebordet, så du skal rejse dig efter en mappe.
10. Lav en skridttæller konkurrence med dine kolleger.

En 30 årig person der motionerer 30 minutter hver dag med fysisk moderat tempo, tillægger 4½ år til sit liv.

Du kan forbedre stofskifte konditionen ved at lave motion ved moderat intensitet, men med høj hyppighed. Motion ved fysisk moderat niveau er at gå, cykle og andet hvor du ikke behøver at være omklædt eller gå i bad bagefter.

Vil du forbedre din fysiske kondition skal du træne de store muskelgrupper og have pulsen op mindst to gange om ugen i 30-45 minutter – dette kræver omklædning og mulighed for bad.

DANSK FIRMAIDRÆTS FORBUND