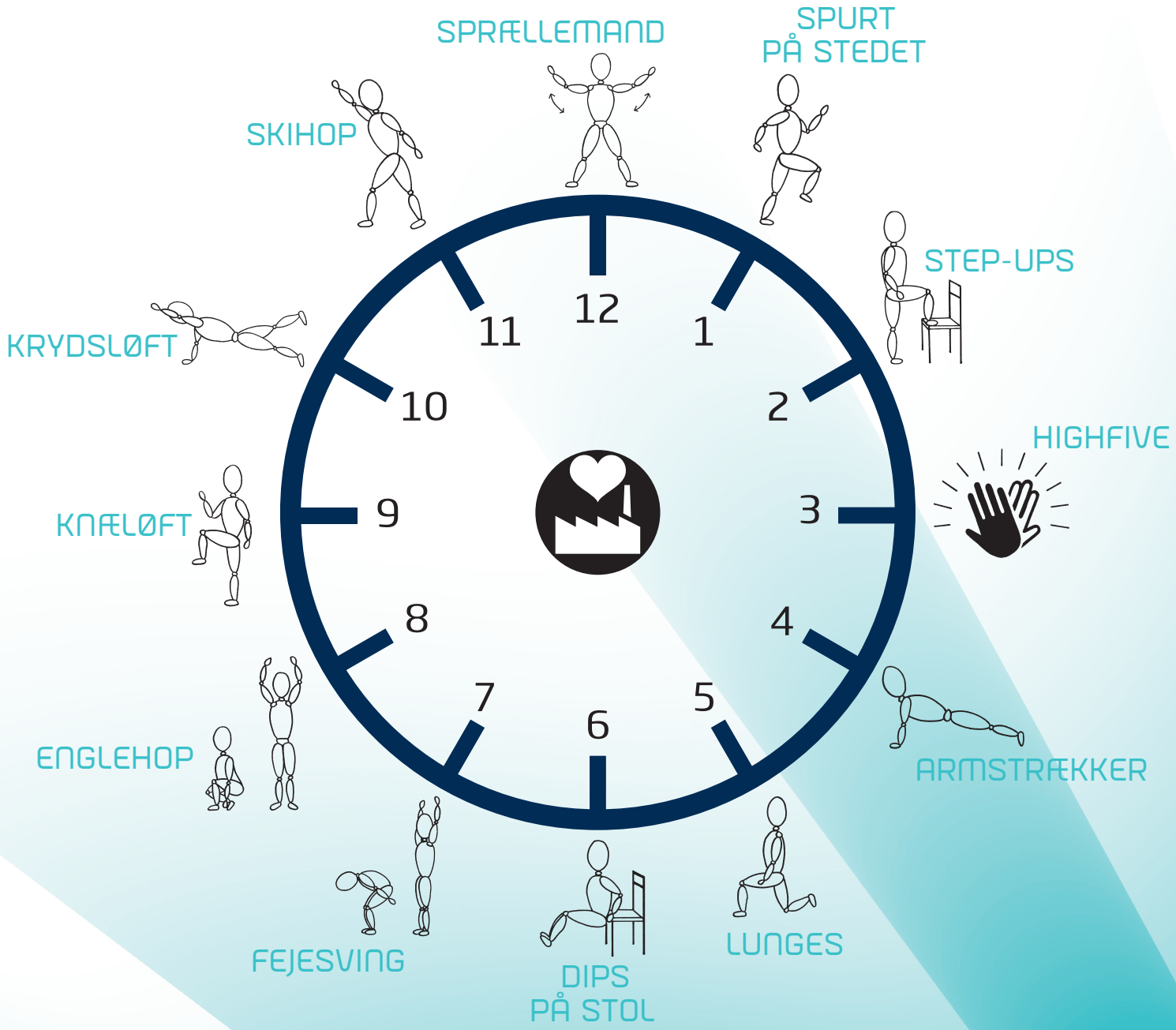
MOTIONSUR

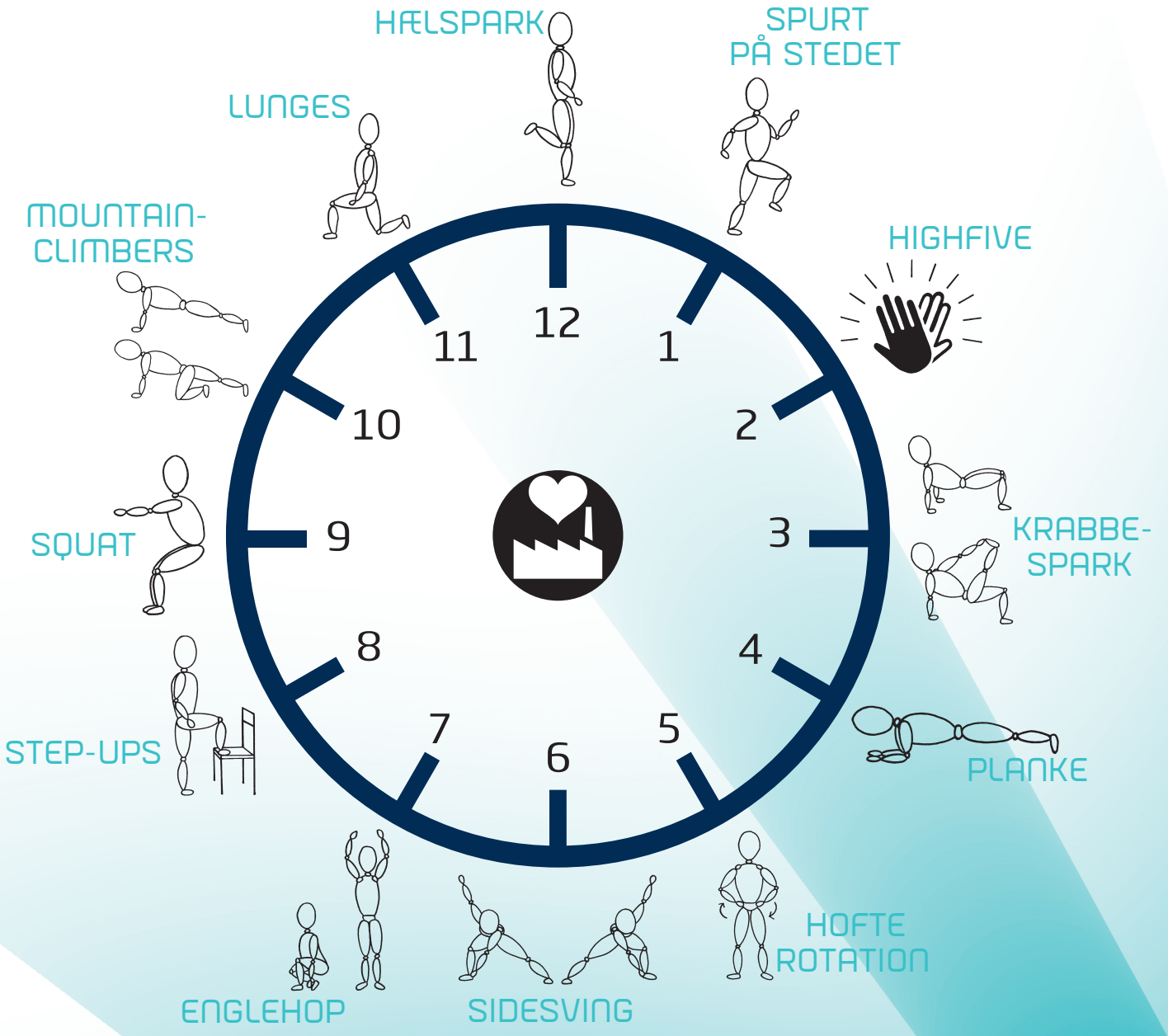


Få mere bevægelse ind i hverdagen med Motionsuret. Udfør en ny aktivitet hver time.
Beslut selv, hvor mange gange I udfører den givne aktivitet på arbejdspladsen.
Eksempelvis kl. 9/21: Knæløft (stå oprejst, løft knæene skiftevis til hoftehøjde, gerne armene i brug også - tænk sprint på stedet i godt tempo - gentag 9 gange).

ARBEJDSPLADSERNES MOTIONSDAG

DANSK FIRMAIDRÆTS FORBUND

MOTIONSUR



Få mere bevægelse ind i hverdagen med Motionsuret. Udfør en ny aktivitet hver time.
Beslut selv, hvor mange gange I udfører den givne aktivitet på arbejdspladsen.
Eksempelvis kl. 9/21: Squat (fødderne i hoftebredde, opmærksomhed på at knæ og tåspidser peger samme vej, gå ned i hugstilling og spænd i lår og baller, når du rejser dig - gentag 9 gange).

ARBEJDSPLADSERNES MOTIONSDAG

DANSK FIRMAIDRÆTS FORBUND