



Motionsuret



Motionsuret skaber en ramme for bevægelse gennem hele arbejdsdagen.

Det skal I bruge:

- Et udprintet motionsur.

Sådan gør I:

- Uret henviser til de timer I normalt befinder jer på arbejdspladsen. For hvert klokkeslæt fra kl. 8.00-16.00 er der en ny aktivitet, som nemt og enkelt kan udføres. Hæng motionsuret op flere steder på arbejdspladsen. Markér hvert timeskift med et signal. Et eksempel på motionsuret kunne være:

Kl. 8.00: High-five 8 kolleger.

Kl. 9.00: 9 x armstrækkere (laves evt. op ad væggen).

Kl. 10.00: 10 x englehop.

Kl. 11.00: 11 x fejessving.

Kl. 12.00: 12 x lunges (de seje laver 12 på hvert ben).

Kl. 13.00: 13 x sprællemænd.

Kl. 14.00: 14 x squats (eller rejs dig op fra kontorstolen 14 gange).

Kl. 15.00: 15 sekunders spurt på stedet.

Kl. 16.00: 16 x høje knæløft (de seje laver 16 på hvert ben).

Tid:

Foregår hele arbejdsdagen.

Deltagere:

Ubegrænset.

Gode råd:

- Sørg for at finde nøglepersoner, som går forrest i hver sektion på arbejdspladsen. Markér eventuelt tre nøgletimer (morgen, frokost, eftermiddag), hvor aktiviteterne skal laves i fællesskab.

Bonus:

Et varieret indhold af aktiviteter appellerer bredt og sikrer, at alle kolleger kan være med.