



Stå op



På mange arbejdspladser sidder vi ALT for meget ned. Brug Arbejdspladsernes Motionsdag som en anledning til at stå mere op.

Det skal I bruge:

- Hæve-sænke-borde.
- Båthorn eller klokke.
- Stopur.

Sådan gør I:

- Hæv alle hæve-sænke-borde, inden kollegerne møder på arbejde.
- Lav et opslag med dagens fokus om at stå op – eller sig det højt, når I er samlet.
- Sæt et fælles mål; eksempelvis at alle opfordres til at stå op i mindst 5-10 minutter per halve time.
- Ring med en klokke eller båt med et båthorn hver halve time, så kollegerne kan hæve bordet. Igen og igen.

Tid:

Løbende over hele dagen.

Deltagere:

Ubegrænset.

Gode råd:

- Skift arbejdsstilling ofte og vær kreativ for at variere dine stillinger; sæt benene på bordet, når du læser; hold møder i en sække stol osv.
- Stå op, når du taler i telefon.
- Spis ikke frokosten ved skrivebordet.
- Stå op til foredrag, præsentationer og afdelingsmøder (helst bagest i lokalet for ikke at være i vejen for de stillesiddende).

Bonus:

Du forbrænder flere kalorier, når du står op. Britiske forskere satte kontorfolk til at arbejde stående mindst tre timer om dagen i en uge. Testpersonerne forbrændte 50 kalorier mere i timen, hvilket bliver til 750 i løbet af en arbejdsuge og 30.000 kalorier på et år. Det svarer i kalorier til at gennemføre syv maratonløb.