

FORSLAG TIL AT INKORPORERE ØVELSER IND I HVERDAGEN.

8:00	Mød op på arbejde og lav øvelse 5 - armsstræk over hovedet, inden dagen begynder.
9:00	
10:00	Gå over til en kollega i stedet for at sende en mail, imens laves øvelse 1+2 - overside - og underside-stræk på underarmen.
11:00	Gå på toilettet og lav øvelse 5 - armstræk over hovedet.
12:00	Bordet hæves inden frokost, så det er hævet, når man kommer tilbage. Mens man går til frokost, laves øvelse 4 - cirkulære bevægelser for håndledet.
13:00	
14:00	Aktiv pause
15:00	Bordet hæves for at forhindre eftermiddagstræthed. Øvelse 3 - grebsøvelser laves, mens morgendagens opgaver systematiseres.
16:00	Dagen er gået, og man mærker efter, hvordan energien og humøret er, mens øvelse 5 - armsstræk laves

HUMØR



OFFICEFIT
STAY ACTIVE WHILE WORKING