

OKTOBER

- GLAD RYG

Vi glemmer ofte at tage hånd om vores mest værdifulde arbejdsredskab - vores ryg! En sund og glad ryg er nøglen til at opnå succes, så lad os gøre vores arbejdsplads til et sted, hvor ryggen stråler af glæde og energi.

Vi tilbringer mange timer om dagen enten siddende eller med dårlige positioner for ryggen, og dette kan have en betydelig indvirkning på vores ryg. Rygproblemer er en af de mest almindelige arbejdsrelaterede sundhedsudfordringer, men heldigvis er der enkle skridt, du kan tage for at bevare en sund og glad ryg.

NÅR KAFFEN
TANKES SKAL
RYGGEN RANKES

Rygstærk på kontoret: Tag vare på din ryg, tag vare på dig!

- 1** Sid med stil: Vis din ryg kærlighed! Sid med ryggen ret og skuldrene afslappede, og lad dine fødder hvile trygt på gulvet. Ingen krydsede ben - vi ønsker flow i blodomløbet!
- 2** Bevægelse er liv: Gør dine mikropauser til en stræk pause - stræk dine arme op mod himlen og ryst stressen af dig. Bevægelse skaber blodcirkulation, hvilket gør at din ryg vil takke dig!
- 3** Op og ned - en balanceret ryg: Skift mellem at sidde og stå, og oplev magien af en balanceret ryg. Stående kreativitet, siddende produktivitet - Hellere hæv bordet 6 gange af 10 min end 1 gang af 1 time.
- 4** Ryg-boostende motion: Giv din ryg den opmærksomhed, den fortjener. Indarbejd en lille rygstyrkende/rygbevægende øvelse i din daglige rutine og mærk, hvad det gør ved din ryg. Her kan du med fordel bruge månedens 5 øvelser til ryggen.

Lad os sammen skabe en rygstærk revolution!
Pas på din ryg, og din ryg vil passe på dig!
En glad ryg er en glad arbejdsdag!