

APRIL

GODT FYSISK HELBRED PÅ ARBEJDE

Faktisk skal der ikke meget til:
2 minutter i ny og næ vil give dig mere sundhed, energi og produktivitet på kontoen.

Her under kommer et par gode råd til at flette øvelser ind i hverdagen:

1 Bliver trætheden stor - så hæv dit bord

Hæl og tå

- Stå med hoftebredde mellem dine fødder. Læg vægten skiftevis fra hælene til tæerne.
- Find balancen når du kommer op på tæerne.



2 Når kaffen tankes - skal ryggen rankes

Bagoverbøjning i ryggen

- Stil dig med benene i en hoftebredde afstand og placer hænderne i lænden.
- Læn dig forsigtigt bagover, så du retter blikket op mod loftet.



3 Når hjernen blokeres - skal kroppen aktiveres

Åbne op i brystet

- Stil dig med albuerne bøjet i 90 foran kroppen, og vend håndfladerne opad.
- Før armene ud til siden, saml skulderbladene og hold strækket. Gentag ved behov.



OFFICEFIT
STAY ACTIVE WHILE WORKING