

Bevægelse på hjemmearbejdspladsen



Her er fire lette nudges til at få bevægelse ind i hjemmearbejdsdagen

1



Rejs dig, når du taler i telefon

1. **Lad din mobil ligge uden for rækkevidde.** Husk at din mobil ikke skal være på lydløs.
2. **Læg en plan for, hvor du vil gå hen, når du får et opkald.** Du kan fx planlægge, at du vil gå rundt i stuen, gå en tur eller gå rundt om blokken.

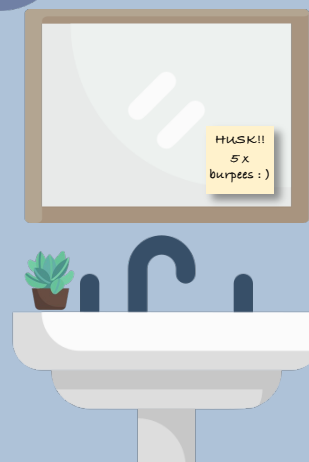
2



Ram dagen ind

1. **Start dagen med at gå eller cykle en tur.** Når du kommer tilbage, starter din arbejdsdag.
2. **Gentag turen når din arbejdsdag er slut.**

3



Stræk ud ved spejlet

1. **Skriv en strækøvelse du gerne vil udføre på en post-it.**
2. **Placer din post-it ved dit spejl på badeværelset.**
3. **Udfør strækøvelsen** på din post-it, når du står ved spejlet inden du forlader badeværelset.

4



Skift løbende stilling

1. **Sæt tre alarmer på din mobil.** Fordel alarmerne jævnt over arbejdsdagen.
2. **Når alarmerne ringer, skifter du stilling.**

Vælg én - og prøv den af en uge frem

1



Rejs dig, når du taler i telefon

- **Find et godt sted at lægge din mobil.** Placer mobilen på stedet uden for rækkevidde. Sørg for, at den er på lyd.

2



Ram dagen ind

- **Beslut dig for hvorvidt du vil gå eller cykle, og hvilken rute du vil tage.**

3



Stræk ud ved spejlet

- **Skriv en strækøvelse på en post-it,** og placer den ved dit spejl på badeværelset.

4



Skift løbende stilling

- **Sæt tre alarmer på din mobil** jævnt fordelt over dagen. Beslut dig for, hvordan du vil ændre din arbejdsstilling.