



SÆT GANG I BEVÆGELSEN

12 øvelser til hverdagsbevægelse

- Elastik- gymnastik
- Planken
- Stå op møder
- Trappegymnastik
- Underarms motion
- Walk and talk
- Papirkurvs fitness
- Genvejsøvelser
- Tæl skridt
- Hæve –sænkeborgsmotion
- Stræk og bøj rytmik
- Brug bolden



Hvor er: Sæt gang i bevægelsen?

BFA Branche Fællesskab Arbejdsmiljø Velfærd og Offentlig administration

BFA Branchefællesskab for arbejdsmiljø for Handel, Finans og Kontor

KROP & KONTOR

- Ergonomi og bevægelse på kontoret

Om hjemmesiden Nyhedsbreve

Skærmarbejdspladsen Gode rutiner **Bevægelse** Mobilt arbejde Indretning Ledelse og organisering



Sæt gang i bevægelsen

- Introduktion: Sæt gang i bevægelsen
- Print-selv materiale
- Kampagnens grafikker
- Øvelse 1: Elastik gymnastik
- Øvelse 2: Planken
- Øvelse 3: Stå-op møder
- Øvelse 4: Trappe gymnastik
- Øvelse 5: Underarms motion
- Øvelse 6: Walk and talk
- Øvelse 7: Papirkurvs fitness
- Øvelse 8: Genvejs-øvelser
- Øvelse 9: Tæl skridt
- Øvelse 10: Hæve-/ sænkebords-motion
- Øvelse 11: Stræk og bøj rytmik
- Øvelse 12: Brug bolden

[kropogkontor.dk](#) > [Bevægelse](#) > Sæt gang i bevægelsen

Sæt gang i bevægelsen

SÆT GANG I BEVÆGELSEN sætter fokus på at få mere bevægelse ind i arbejdstiden med 12 enkle øvelser, som du og dine kollegaer på en nem og sjov måde kan gennemføre på kontoret.



Øvelserne er til jeres inspiration. Når I er kommet godt i gang eller oplever behov for forandring, kan I supplere med jeres egne ideer.

Kom i gang – få bevægelse i hverdagen

- Tovholder, ambassadør – en ‘gnist’ for bevægelse
- Gør en forskel
- Få alle med



Trappe-gymnastik



Underarms-motion

