

10 nemme nudges til at få bevægelse ind i hjemmearbejdsdagen

Et nudgekatalog udarbejdet af iNudgeyou i samarbejde med BFA FINANS

På hjemmekontoret skal vi ikke transportere os selv til og fra arbejde eller gå op og ned ad gange og trapper for at komme til mødelokaler eller til frokost i kantinen. Derimod sidder vi alt for meget ned i fastlåste stillinger foran vores skærm. Ved at få mere bevægelse ind i hjemmearbejdsdagen mindsker du risikoen for gener og de sundhedsmæssige konsekvenser, som stillesiddende arbejde har.

I kataloget her finder du 10 nudges, som du kan anvende med det samme. Hvert nudge er beskrevet med en nem step-guide, der får dig hurtigt i gang. Du kan se, om et nudge er godt for netop dig, og hvorfor det virker ved at læse tekstboksen nederst på hver side.

Vælg ét nudge, som passer til dig og din hverdag – lidt bevægelse er bedre end ingen bevægelse. Prøv nudget af i en uge. Hvis du synes, det virker, så behold det. Hvis ikke, så prøv et nyt ugen efter. Du kan selvfølgelig også anvende flere nudges sammen.

God fornøjelse!

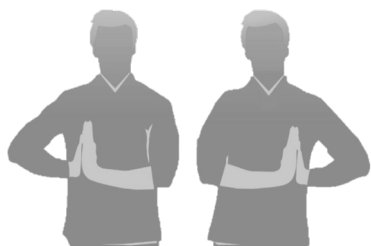


Nudge 1: Bevæg dig, når du laver kaffe eller te

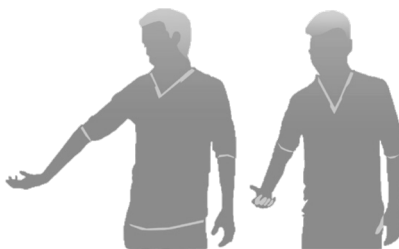
HUSK!!
5 x burpees :)

Sådan gør du:

1. **Tag noget papir, og skriv en øvelse, du gerne vil udføre.** Du kan vælge dine egne favoritter eller bruge et af vores forslag.
2. **Placér dit papir med øvelsen** ved din elkedel eller din kaffemaskine.
3. **Udfør øvelsen**, du har skrevet på papiret, næste gang du koger vand eller venter på kaffemaskinen.



Håndflader og fingre mod hinanden.
Bevæg de samlede hænder fra side til side.



Drej armen, så håndfladen vendes opad,
og fingrene peger udad. Kig nu bag om
din skulder ind i håndfladen.



Stræk og drej armene, så håndfladerne vendes
modsat – ned og op – mens du hele tiden
kigger til den side, hvor håndfladen vendes op.

Derfor skal du gøre det: Drikker du spandevist af kaffe eller te i løbet af din hjemmearbejdsdag? Så er du nok som de fleste på hjemmekontoret. Tiden det tager at koge vand eller at vente på kaffemaskinen er en naturlig pause. Den pause kan du udnytte til at få udført den øvelse, du gerne vil blive bedre til eller vil udføre oftere. Anvender du vores forslag til øvelser, kan du forebygge musegener samt mindske og afhjælpe smerter i håndled, albue, skulder og nakke.

Nudge 2: Rejs dig og gå en tur, når din mobil ringer

Sådan gør du:

1. **Lad din mobil ligge uden for rækkevidde.** På den måde bliver du nødt til at rejse dig, når du skal besvare et opkald eller bruge din telefon i det hele taget.
2. **Læg en plan for, hvor du vil gå hen, når du får et opkald.** Du kan planlægge, at du vil gå rundt i stuen eller gå rundt om blokken. Vær forberedt, og læg fx dine høretelefoner og dine nøgler klar ved hoveddøren, stil en paraply klar, til hvis det regner, osv.

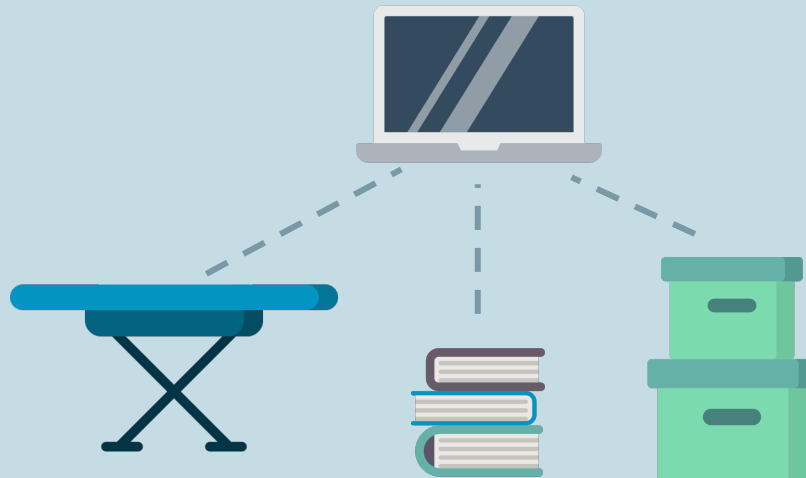


Derfor skal du gøre det: Har du mange telefonopkald i løbet af en arbejdsdag, eller føler du dig ofte forstyrret af din telefon? Studier viser, at vi tjekker vores mobil omkring 100 gange i døgnet! Med dette nudge får du både bevæget dig, og du vil samtidig opleve at blive mindre forstyrret, fordi du ikke længere har din telefon liggende ved siden af dig til at distrahere.

Nudge 3: Stil dig op efter frokost

Sådan gør du:

1. **Inden du går til frokost, hæver du dit bord.** Har du ikke et hæve-sænkebord derhjemme, kan du anvende bøger eller lignende til at hæve skærmen i en kortere periode. Det er særligt relevant, hvis du skal læse på skærmen eller deltage i et møde.
2. **Stil dig op, når du vender tilbage fra frokost.** Din arbejdsplads er allerede hævet og klar.



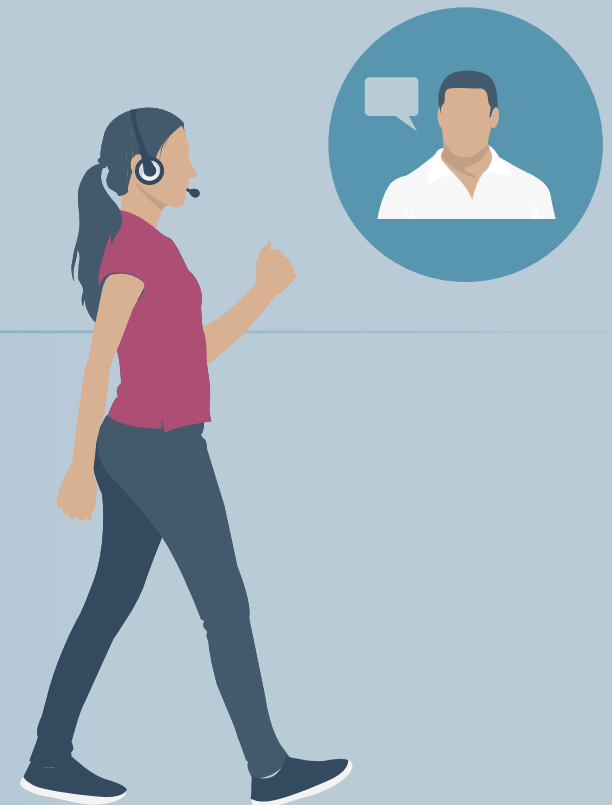
Derfor skal du gøre det: For de fleste mennesker markerer frokosten en overgang i løbet af arbejdsdagen. Og netop denne overgang er god at udnytte til at få varieret din arbejdsstilling og få bevægelse ind i dagen. Ved at stå op bruger du aktivt de store muskelgrupper og reducerer risikoen for forhøjet blodtryk og hjerte-karsygdomme. For at øge sandsynligheden for, at du kommer op at stå, er tricket at forberede din stående arbejdsplads, *inden* du går til frokost. På den måde er du mere tilbøjelig til faktisk at stå op, når du kommer tilbage.

Nudge 4: Inviter en kollega til et gående møde

Sådan gør du:

1. **Start dagen med at undersøge, hvilke af dine møder der kan tages gående.** Nogle møder er ikke bundet af, at man skal kunne se hinanden, bruge skærm eller tage noter.
2. **Inviter en kollega til dit gående møde.** Mødet skal sættes i kalenderen, så både du og din kollega kan se, at det er et gående møde.

Derfor skal du gøre det: Sætter du gåture i din kalender for derefter at slette dem, så snart du får opgaver ind i løbet af dagen? Bevægelse i din hjemmearbejdsdag er en prioritet for både din arbejdsgiver og dig. Når du kommer ud at gå, påvirkes dit humør positivt. Blodtrykket sænkes, du forbrænder kalorier og får opbygget muskelmasse. Tricket til at få afholdt dine gåture er at invitere en kollega med.



Nudge 5: Start mødet med en aktivitet

Sådan gør du:

1. **Er du mødeleder, så vælg en aktivitet, før mødet går i gang.** Du kan finde inspiration i vores tre bud eller søge på nettet.
2. **Præsenter kort aktiviteten, og hold øje med tiden.** Aktiviteten kan fx tage 2-5 minutter.

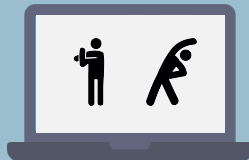
Stå op

Start mødet ud med at få alle mødedeltagere, der 'tjekker ind' online, til at stå op, indtil alle er ankommet.



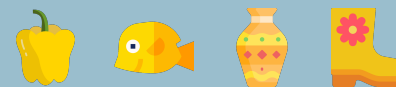
Kongens efterfølger

Mødeindkalderen starter med at udføre en øvelse, som de andre deltagere kopierer. Mødeindkalderen siger så navnet på en deltager, som skal lave den næste øvelse. Og sådan fortsætter aktiviteten. Aktiviteten kan anvendes sammen med en normal 'tjek-ind-runde'.



Find noget 'gult'

Mødelederen vælger en farve, fx gul. Alle mødedeltagere skal nu finde en gul genstand i deres hjem. Den første, der er tilbage med en gul genstand, vinder. Aktiviteten kan gøres sværere ved at øge antallet af genstande, man skal finde.



Derfor skal du gøre det: Gør bevægelse til noget sjovt og socialt i jeres team. Udnyt jeres interne møder til at få bevægelse ind i jeres arbejdsdag. I starten af jeres interne møder kan I indføre en lille aktivitet. Ansvar for at udvælge og afholde aktiviteten ligger altid hos mødelederen. I kan finde inspiration i aktiviteterne her, eller I kan finde på jeres egne.

Nudge 6: Flyt dig fra din arbejdsplads, når du spiser frokost

Sådan gør du:

1. **Spis frokost et andet sted end ved din arbejdsplads.** Er vejret godt, kan du sætte dig udenfor og få lidt frisk luft.



Derfor skal du gøre det: Glemmer du at holde frokostpauser, eller spiser du altid ved din arbejdsplads? Så er dette nudge til dig!

I løbet af en normal dag sidder vi i gennemsnit ned i 10 timer. Men ved bare at skifte stilling et par gange i løbet af arbejdsdagen hjælper du med at holde din krop i bevægelse. En nem måde at inkorporere et skift i dine siddestillinger er ved at sætte dig et andet sted end din arbejdsplads, når du spiser frokost.

Dét, at du sætter dig væk fra dit arbejdsbord for at spise, hjælper dig også med at få en bedre adskillelse mellem arbejde og pauser. Dette nudge er godt for både dit fysiske og mentale helbred.

Nudge 7: Ram dagen ind

Sådan gør du:

1. **Før du sætter dig til rette ved computeren, går du ud af døren og enten går eller cykler en tur.** – Nøjagtigt som du ville gøre, hvis du skulle af sted på arbejde. Du vælger selv, hvor lang din tur skal være. Når du kommer tilbage, starter din arbejdsdag.
2. **Gentag turen, når din arbejdsdag er slut.**



Derfor skal du gøre det: Det er vigtigt at få en god start på dagen – også når man arbejder fra hjemmekontoret. Det kan dog være svært at få skabt en opdeling mellem "hjemme" og "arbejde", når kontoret er i ens dagligstue.

Et simpelt trick til at skabe denne opdeling er at ramme arbejdsdagen ind med to ture – én, når din arbejdsdag starter, og én, når den slutter. På den måde kommer du mentalt ud ad døren og starter desuden din dag med bevægelse. Når din arbejdsdag er slut, kan gåturen også hjælpe til at skabe mental afstand til arbejdsdagen.



Nudge 8: Den bedste stilling er den næste

Sådan gør du:

1. **Sæt tre alarmer på din mobil.** Spred alarmerne ud over din arbejdsdag. Du kan fx sætte en alarm til kl. 09:20, 11:00 og 14:10.
2. **Når alarmerne ringer, skifter du stilling.** Du kan finde hjælp i vores 8 konkrete forslag til, hvordan du nemt skifter stilling.

Skift vægten til et nyt punkt, placer dine arme anderledes

Skift stol

Hæv dit bord (se Nudge 3)

Løft benene og stræk dem frem, placer dem evt. på en kasse



Rank ryggen

Ryk dig 5 cm længere frem eller tilbage i sædet

Stræk kroppen

Sæt dig i sofaen eller ved spisebordet, når du skal nærlæse noget

Derfor skal du gøre det: Vidste du, at dét at veksle mellem 10 dårlige siddestillinger faktisk er bedre end én god stilling, som du holder hele dagen? Vi sidder i gennemsnit stille i 10 timer om dagen. Selv en lille justering i din stilling i løbet af en hjemmearbejdsdag kan effektivt modvirke de sundhedsmæssige konsekvenser, som stillesiddende adfærd har.

Nudge 9: Stræk ud ved spejlet

Sådan gør du:

1. **Skriv en strækøvelse, du gerne vil udføre, på en post-it.** Du kan vælge din egen eller bruge et af vores forslag.
2. **Placer din post-it ved dit spejl på badeværelset.**
3. **Udfør strækøvelsen,** der står på din post-it, hver gang du står ved spejlet, inden du forlader badeværelset.



Derfor skal du gøre det: Når du gerne vil begynde på noget nyt, som fx at bevæge dig mere, er det en god idé at knytte den nye handling til en allerede eksisterende handling eller vane.

De fleste mennesker bruger badeværelset flere gange om dagen. Det er derfor oplagt at bruge badeværelsesbesøg som udløser til bevægelse.

Desuden er vi mennesker mere tilbøjelige til at være selvrefleksive, når vi står foran et spejl. Derfor er dit spejl på badeværelset et ideelt sted at placere en påmindelse til dig selv om at udføre en let øvelse. Med vores udstrækningsøvelser kan du styrke dine led, forbedre blodcirkulationen og få en bedre kropsholdning.



Nudge 10: Lad app'en få dig i gang

Sådan gør du:

1. **Søg efter en bevægelsesapp på App Store eller Google Play Butik.** Gode danske søgeord er fx Kontor træning, Kontor øvelser og App motion og gode engelske søgeord er Office workout, Office fit og Office exercises.
2. **Installer appen.** Nedenfor er indsat to forslag, men vælg gerne den app, der passer bedst til dine behov.
3. **Følg appens opsætning.** Husk at tillade appens notifikationer, og slå remindere til.



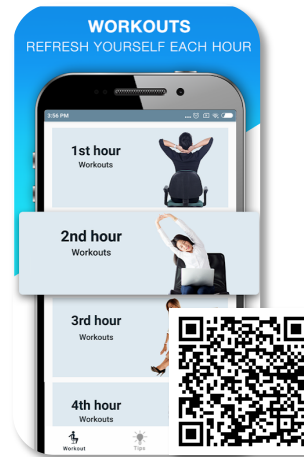
FITTIME5

Virker til iPhone

Viser dig nemme øvelser, du kan udføre ved dit skrivebord.

5 x øvelser af 1 minuts varighed.

Kan påminde dig tre gange om dagen i din arbejdsuge.



Office Workout – Excercises at your office desk

Virker til Android

Viser dig nemme øvelser, du kan udføre ved dit skrivebord.

Påminder dig en gang i timen.

Derfor skal du gøre det: Selvom de fleste af os har gode intentioner om at bevæge os i løbet af hjemmearbejdsdagen, er det ofte svært at gøre i praksis – simpelthen fordi vi ikke husker det eller ikke ved, hvad vi skal gøre. Heldigvis findes der (gratis!) apps til din telefon, som kan hjælpe dig med at få mere bevægelse ind i din hjemmearbejdsdag.