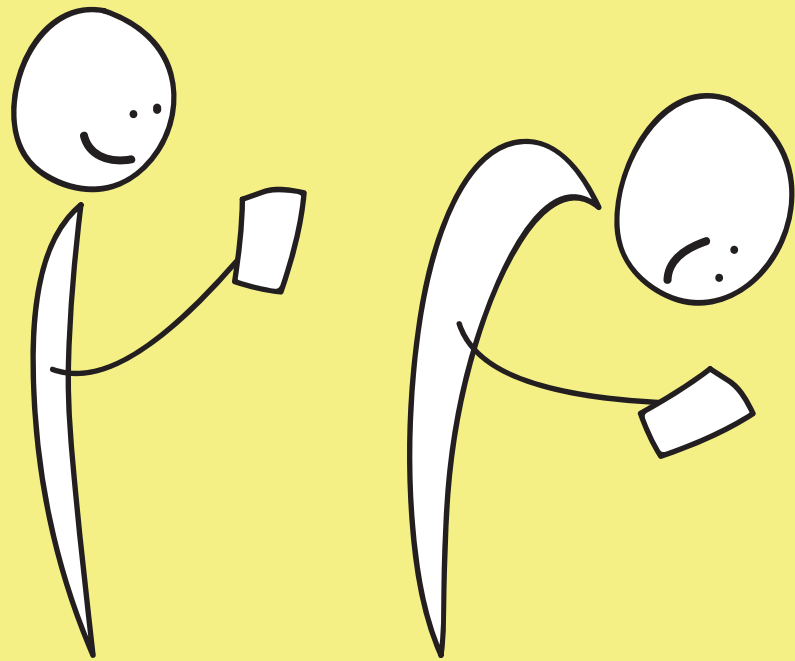


Visste du at..



Hodet veier
8 kg
når du ser
ned på din
telefon ...

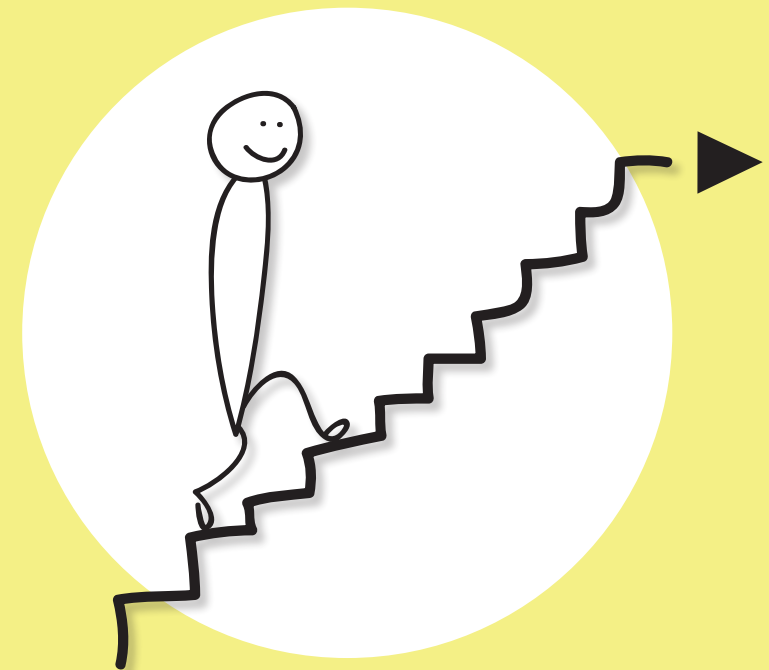
Når du har ørene på samme høyde som skuldrene veier et gjennomsnittlig hode 4 kilo. For hver centimeter du lener hodet fremover øker vekten betraktelig. Dette kan på lang sikt skade nakkevirene dine.

80%

av norske voksne sitter
mer enn ni timer hver dag.

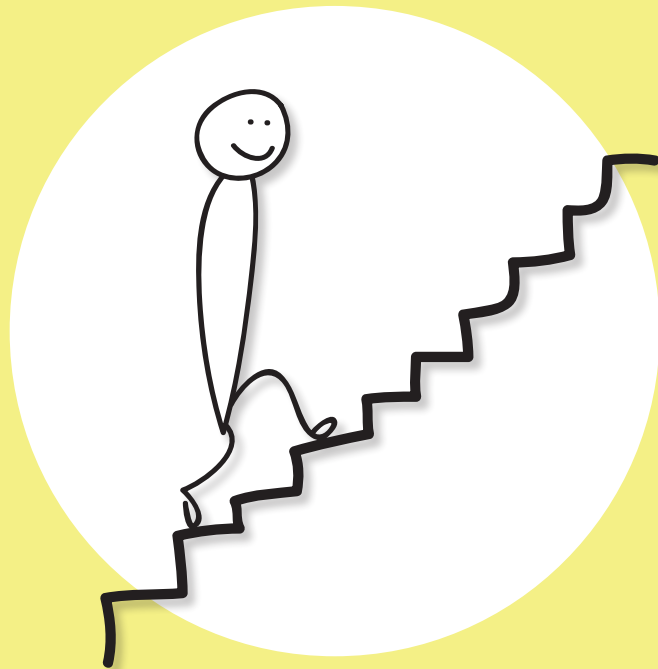


Det finnes enkle steg



for en bedre hverdagshelse

5 ENKLE RÅD



Velg alltid trappen

Fordel: Du setter i gang forbrenningen og du smugtrener store muskelgrupper som lår og rumpe.



Len deg forover

Fordel: Strekker ut ryggen, og når du har hjertet over hodet strømmer blodet tilbake til hodet – noe som gir deg energien tilbake.

Stillesitting har vist seg å være hovedårsaken til alle sykemeldingene i Norge.

Det hjelper ikke å trene 2-3 ganger i uken, samtidig som du har en stillesittende hverdag. Heldigvis er det enkle og hyggelige løsninger på problemet.

Her er noen forslag til aktiviteter du kan gjøre i løpet av en vanlig arbeidsdag:



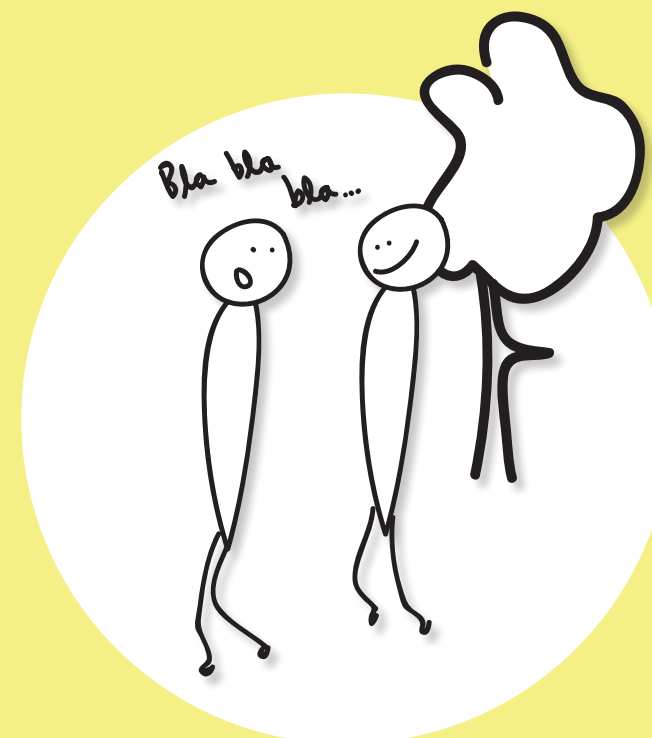
Jobb stående

Fordel: Du forbrenner tre ganger så mye når du står. Kroppen er egentlig ikke bygt for å sitte – stoler ble faktisk ikke allmenneie før på 1500-tallet,



Reis deg opp og dans

Fordel: Gir energi – og kroppen trenger 5–10 minutter aktivitet i timen for å holde seg frisk.



Inviter en kollega på en tur rundt bygget

Fordel: Du får frisk luft, samtidig som du blir oppdatert på hva din kollega gjør om dagen.

STIV I NAKKEN?

Det viktigste er å unngå den konstante statiske belastningen som nakkemuskulaturen utsettes for. Så første råd er å bevege nakken innimellom og ikke minst finne en posisjon hvor du slapper mest mulig av i nakke- og skuldermuskulaturen mens du sitter ved PC-en.

Ta pauser med jevne mellomrom, og gjør enkle nakkeøvelser som inkluderer lett tøying av nakkemuskulaturen. Her er noen enkle øvelser du kan gjøre:

1. Bøy hodet til den ene siden. Pust rolig og dypt. Gjenta på den andre siden.



2. Bøy hodet fremover og deretter bakover. Gjenta fem ganger, før du puster dypt inn og ut ut, mens du lar hodet hvile i fremoverlent posisjon. Dra så haken inn mot halsen, før du løfter hodet tilbake til startposisjonen.



3. Snu hodet fra side til side 8-10 ganger. Press rolig til det stopper naturlig (dette skal ikke gjøre vondt). Gjenta øvelsen 2-3 ganger.

