

Textförslag sociala medier - **Stå upp och jobba**

Att gå från sittande till stående arbete kan kännas ansträngande och ovanligt, men det gäller egentligen bara att få in rutinen och vänja sig successivt. Har du aldrig stått upp och jobbat förut bör du börja i din egen takt. Höj skrivbordet innan du går på lunch och stå upp resten av dagen när du är tillbaka eller höj skrivbordet innan du går hem. Börja sedan förmiddagen med att stå. Förutom alla andra fördelar så kommer du också att tillgodogöra dig din träning bättre när du även står upp och jobbar.

Hur gör du för att komma ihåg att använda ditt höj- och sänkbara bord?

Ett höj- och sänkbart bord är en investering till ett hälsosammare liv. För när du står upp och jobbar så mår du bättre, orkar mer och blir mer kreativ.

Här kommer några tips för att stå rätt när du jobbar:

Dela upp ditt stående arbete i två omgångar. Direkt på morgonen och även direkt efter lunch. Totalt ca 3-4 timmar.

Hållningen är viktig. Stå upprätt och stolt, utan att falla fram med axlarna. Ha en lätt spänning i bålen och skinkorna.

Grundpositionen. Försök att lägga lika mycket vikt på båda fötterna och stå inte och väg på ena höften. Efter ett tag kan du variera din stående position.

Variera positionen. Använd ett fotstöd som står på golvet framför dig där du växelvis kan lägga upp ena foten, det hjälper till att avlasta ländryggen. Byt av under dagen och variera dessa positioner med din utgångsposition, det vill säga när du har vikten fördelad på båda fötterna.

Rätt höjd på skrivbordet. Skrivbordet är i rätt höjd om du kan vila underarmarna på skivan. För att hitta höjden kan du först höja skrivbordet för att sedan testa dig fram och successivt sänka det för att hitta en bekväm höjd.

Skärmens placering. Datorskärmen ska vara placerad så att du tittar lätt nedåt när du läser.

*#StayActiveWhereEverYouAre #StandUpAdjustableDesk #StandUpmat #ståmatta
#höjochsänkbartbord #MattingOfficeWellness*

Varför är aktivitet och rörelse viktigt även på kontoret? Tekniska lösningar gör att vi rör oss allt mindre. Vi handlar på nätet, vi kör bil till jobbet och skjutsar våra barn, vi använder maskiner till hushålls- och trädgårdsarbete.

Hur gör du för att få in mer aktivitet i din vardag?

*#StayActiveWhereEverYouAre #StandUpAdjustableDesk #StandUpmat #ståmatta
#höjochsänkbartbord #MattingOfficeWellness*

EN HÄLSOSAM ARBETSPLATS - Må bra på jobbet!

Det är viktigt att må bra, både fysiskt och psykiskt. Hälften av vår vakna tid tillbringar vi på jobbet och då är det ju ännu viktigare att se till att jobba så smart som möjligt. Att röra på sig och arbeta med rätt utrustning som gör att kroppen mår bra. För trots att vi svenskar är mycket hälsomedvetna och bland de som motionerar allra mest så sitter vi också mest. Vi sitter på jobbet, i bilen och i soffan, i snitt 10 timmar i sträck per dag. Och detta trots att vår kropp faktiskt är konstruerad för rörelse och

aktivitet. Det är viktigt att må bra, både fysiskt och psykiskt. Hälften av vår vakna tid tillbringar vi på jobbet och då är det ju ännu viktigare att se till att jobba så smart som möjligt. Att röra på sig och arbeta med rätt utrustning som gör att kroppen mår bra. För trots att vi svenskar är mycket hälsomedvetna och bland de som motionerar allra mest så sitter vi också mest. Vi sitter på jobbet, i bilen och i soffan, i snitt 10 timmar i sträck per dag. Och detta trots att vår kropp faktiskt är konstruerad för rörelse och aktivitet.

*#StayActiveWhereEverYouAre #StandUpAdjustableDesk #StandUpmat #ståmatta
#höjochsänkbartbord #MattingOfficeWellness*

Tips t ex inför jul eller efter semestern

Julen står för dörren och snart är det också ett nytt år. Det brukar innebära tankar om nya hälsosamma vanor. En väldigt enkel sådan vana är att börja använda ditt höj- och sänkbara bord lite flitigare. Och du, glöm då inte mattan som gör det betydligt bekvämare att stå upp och arbeta - StandUp!

God Jul & ett Gott Nytt År önskar vi er alla!

*#StayActiveWhereEverYouAre #StandUpAdjustableDesk #StandUpmat #ståmatta
#höjochsänkbartbord #nyavanor #nyårslöfte #MattingOfficeWellness*