

[Share](#) [Tip en ven](#) [Print](#) [Læs højt](#) [A-](#) [A+](#)

9. juli 2010

## Aktiv på arbejdet

**Stillesiddende arbejde på et kontor, ofte foran en computer – sådan ser arbejdsdagen ud for rigtig mange danskere. Er du én af dem, kan du her få nogle små tips til at putte fysisk aktivitet ind i løbet af dagen.**

Bare en smule ekstra aktivitet i løbet af arbejdsdagen er med til at holde kroppen aktiv og forbrændingen i gang.

### Ved skrivebordet

Det er vigtigt at variere sin arbejdsstilling i løbet af dagen, både ved at sidde forskelligt på stolen, men også meget gerne ved at stå op eller sidde på en stor bold. På den måde belaster du forskellige muskler i kroppen og du sætter forbrændingen op. Hvis du står op og taler i telefon 30 forbrænder du næsten dobbelt så meget energi som hvis du sidder ned.

Det er også en god idé jævnligt at strække kroppen igennem og ranke ryggen. Det er med til at undgå spændinger og bidrager til velvære i kroppen. Dansk Firmaidrætsforbund tilbyder, at man hver dag kan få en e-mail med nogle simple øvelser, som man kan udføre på et par minutter på kontoret.

### De små ting

I løbet af arbejdsdagen kan du udnytte små muligheder til at være fysisk aktiv. Hent kaffe på etagen ovenover i stedet for ved den nærmeste kaffemaskine – og tag trappen op og ned. Gå hen og snak med din kollega i stedet for at sende en mail. Eller send dit print til den fjerne printer, så der er lidt længere at gå for at hente det.

Hvis du tager elevatoren 3 etager op og ned forbrænder du 3 kJ, men hvis du tager trapperne op til kollegaen på 3. sal forbrænder du 45 kJ. Det lyder måske ikke af meget, men det bidrager til det samlede billede.

### Aktive møder og pauser

Nogle møder kan lige så godt foregå stående eller gående. Stående ved et cafébord er der mulighed for at studere papirer og tage noter. Hvis I bare er et par stykker, der skal holde møde, kan walk-and-talk være en god løsning. Gå en lille tur i området mens I snakker – den friske luft og forandrede omgivelser kan også være med til at give nogle anderledes og nye idéer og løsninger.

Du kan også benytte frokostpausen til en lille gåtur. Gå en rask tur på 10-15 minutter og brug så resten af pausen på at spise. En kaffepause kan også være en anledning til at få frisk luft ved at gå en lille tur rundt om bygningen.