

ALT OM DIN SUNDHED

Er din numse (ligesom vores) limet fast til kontorstolen det meste af dagen? Det gør vi noget ved i denne uges sundhedsnoter, der blandt andet giver dig tre gode og enkle øvelser, som både løsner op og giver energi.

Rejs dig op, og få humøret i top

Det har ikke kun betydning for din sundhed, hvis du sidder for meget ned. Det kan faktisk også påvirke dit humør. Det skyldes, at kroppen er mindre effektiv i forhold til at få blod, ilt, hormoner og så videre rundt i kroppen. For nogle år siden fandt amerikanske Centers for Disease Control and Prevention ud af, at ansatte var i bedre humør og havde mere selvtillid, når de kunne stå op og arbejde.

Kilde: ALT.dk



VIDSTE DU ...

... at hver anden dansker sidder ned mere end otte timer om dagen? Det kan blandt andet øge risikoen for udvikling af hjerte-kar-sygdomme.

Kilde: Hjerteforeningen.dk

20

procent flere kalorier forbrænder du ved at stå op frem for at sidde. Når du går eller står, skal kroppen bruge mere energi, og derved sætter den gang i de processer, der nedbryder fedt og sukker.

Kilde: ALT.dk

SUND MED JAN & TOR

Nem workout til kontorkroppen

Egypteren, danseren og bølgen er tre gode og nemme øvelser, der kan snige lidt tiltrængt bevægelse og ny energi ind i arbejdsdagen foran computerskærmen. Se her, hvordan du gør.

1. Egypteren

Når vi sidder foran en computer hele dagen, har vi en tendens til at falde forover samt til at sidde og spænde op i nakke, skuldre og hals. Med denne øvelse skaber du bevægelighed og blodcirkulation i netop dette område, og derudover styrker du musklerne i nakke og hals.

Sådan gør du: Løft dine overarme ud til siderne til vandret position i skulderhøjde. Slap af i nakke og skuldre, rotér i skulderledet, således at din ene underarm vender lodret ned og den anden lodret op. Drej samtidigt dig hoved til den side, hvor underarmen er nede. Drej hovedet fra side til side, samtidigt med at armene skifter position. Gentag 20 gange.

2. Danseren

Oplever du indimellem, at dine underarme stiver til, fingrene sover, og at du bliver øm i nakken af dit arbejde foran computeren? Med denne øvelse kan du nemt få løsnet op.

Sådan gør du: Sæt dig ret på din stol, stræk armene ud til siden, og hold skuldrene sænket. Pres din pegefinger mod din tommelfinger, og de lad de øvrige tre fingre stritte opad på begge hænder. Herefter cirkler du dit håndled en omgang rundt,

hvorefter du flexer håndledet opad. Bliv ved med at presse pegefingern mod tommelfingern, og strit med de øvrige fingre. Gentag øvelsen fem gange, hvor du cirkler bagud, og fem gange hvor du cirkler fremad. Fortsæt derefter med at presse langemand mod tommelfingern, efterfulgt af ringefingern og til sidst lillefingern. Gentag fem gange i hver retning med alle fingre.

3. Bølgen

Du har sikkert hørt alle de gode råd om at bruge dit hæve-/sænkebord, tage trappen op til kantinen osv. Men ellers er her en helt simpel øvelse, der får gang i hele kroppen. Ved at rejse dig op et par gange i løbet af dagen og lave øvelsen bølgen aktiverer du alle kroppens muskler og får derved skabt god energi og blodcirkulation fra top til tå.

Sådan gør du: Rejs dig op, og sæt fødderne i hoftebreddes afstand. Stræk dine arme op mod loftet og fald kontrolleret forover med overkroppen fra hoften. Lad armene søge mod gulvet. Rul langsomt op en ryghvirvel ad gangen, og stræk armene op mod loftet igen. Gentag 10 gange. Lav evt. et lille sidestræk, hver gang armene er i vejret.

God arbejdslyst – og god workout!



EKSPERTERNE

Tor Andersen, 44, og **Jan Svensson**, 43, har beskæftiget sig med sundhed i mere end 20 år.

De driver træningsstudiekæden Powerhouse Cph, afholder bootcamps, træningsrejser og retreats og er en del af træner teamet på ALT for damernes Wellness Camp på Club La Santa. De danner også par privat. Læs mere på Powerhousecph.dk

