

Tag iltmasken på selv først...

Det har du helt sikkert hørt før, hvis du har været ude at flyve. For hvis ikke du selv får "ilt", hvordan skal du så hjælpe andre?

Alle oplever på et tidspunkt i deres liv at være presset, fordi man har sygdom i familien, eller selv bliver syg. Måske har du børn der mistrives, eller måske har du skilsmisse inde på livet, måske er du presset i dit job?

I de situationer kan det være svært at få tid og overskud til at passe på sig selv og f.eks. få dyrket motion, eller spise så sundt som man ellers gerne ville, eller få givet sin hjerne en pause.

Gør det til en vane at bruge 5-10 min. i løbet af din dag på at være en "positiv-egoist" og giv dig selv "ilt". Så du har overskud til at være noget for dig selv og andre.

Lidt er 100% bedre end ingenting!

Dit liv kører måske på skinner lige nu, men din kollega kan have brug for, at I er fælles om det her. Så hjælper de nok også dig, hvis du en dag bliver afsporet.



Vippebræt / Vip med fødderne

Få gang i benene ved at vippe. Du har følgende muligheder:

- Stil dig på et vippebræt i 10 min.
- Stil dig med hælene godt ud over en lille kant (fx en kantsten eller et lavt bræt), og vip op og ned på tæerne 20 gange. Sørg for at du er så langt ude at det primært er din forreste trædepude og tæerne der er på kanten, uden at du mister balancen.



Wallsit

Med en wallsit menes der at du ganske enkelt sidder op ad en væg. Sørg gerne for holde dine lår retvinklet, for at få den bedste stilling.

- Placér dig i siddende stilling op ad nærmeste mur, og hold positionen i 45 sekunder.



Hæv bordet

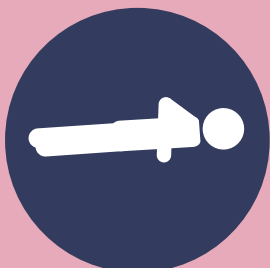
Du forbrænder meget mere ved at stå op ved skrivebordet, end du gør ved at sidde ned.

- Brug hæve-funktionen på dit bord, og stil dig op i sammenlagt 30 minutter i løbet af din arbejdsdag.



Gåtur

Tag din kollega under armen og tag en gåtur i den sidste del af din pause. Dette kunne være en tur rundt om fabrikken, eller en tur op ad vejen og tilbage igen. Ved at gå en tur, får man både gang i kroppen og frisk luft til hjernen. Længden på turen er ikke vigtig – gå det du kan og som passer ind i pausen.



Armbøjninger

Der er flere forskellige måder at lave armbøjninger på (også kaldet armstrækkere). Du kan vælge at tage dem på den gode klassiske facon, på gulvet. Du kan også tage dem op ad et bord eller en væg. Nogle tror også at alle armbøjninger skal foregå, hvor næsen er helt nede og ramme gulvet – det behøver man ikke!

- Tag 20 armbøjninger på den måde der passer dig og din krop bedst.



Picnic

Frisk luft er altid godt til hovedet. I stedet for at spise inde i de sædvanlige omgivelser i pausen, kan du tage en eller flere kollegaer under armen, og sætte dig ud i den friske luft. Sæt jer enten ved bord og bænke sæt, eller placer jer på græsplænen.



Powernap/Mindfulness

Tag en hjernepause på 10 min. i slutningen af din pause.

Hjernen har brug for at koble af i løbet af dagen, men hvordan gør man det bedst?

Find et sted hvor du har ro og gør én af to ting:

- Sæt sig i skrædderstilling og med lukkede øjne, tøm hovedet for tanker og slap af i kroppen og i hovedet.
- Tag en powernap.



Lunges

Man kan lave lunges på to forskellige måder: ved at stå på samme plads, og ved at bevæge sig rundt. Ved den stillestående måde vælger du ét ben der sættes frem hver gang, og som trækkes tilbage hver gang. Ved måden hvor du bevæger dig rundt, så skifter du mellem hvert ben og i stedet for at trække benet til dig igen, går du frem. På denne måde tager du et skridt med hver lunge.

- Lav 20 lunges – 10 på hvert ben.



Squats

Med hver squat man laver, styrker man muskulaturen ben og bagdel. Det gøres ved ganske enkelt at bukke ned i knæ – vær dog opmærksom på ikke at overbelaste dine knæ. Hold begge arme udstrakte ud foran kroppen, for den mest optimale balance og effekt.

- Lav 20 squats så godt som du kan – og få bagdelen så langt ned som du kan.