

# PIMP DIT SKRIVEBORD

De fleste af os kender til en hverdag bag skærmen ved skrivebordet. Skrivebordet danner rammen for kontorarbejde, det bruges til møder, og det står derhjemme og bruges af alle i familien, store som små. Vi bruger rigtig mange timer sammen med skrivebordet, og for mange af os giver det gener at sidde stille så længe.

Bryd rutinen og sæt hæve/sænke-funktionen på *random* – her følger en række sjove og alternative ideer til hverdagen ved skrivebordet.

Læs også om siddestillinger, skærminstillinger m.m. på [krop-fysik.dk](http://krop-fysik.dk)

1.



Tving dig selv til at ændre siddestilling hvert 20. minut: Sæt et æggeur på bordet, sæt Outlook op til at sende dig en reminder eller få en kollega til at slå dig i hovedet med en stor hammer hvert 20. minut! Forstå det NU:

Den bedste arbejdsstilling er den næste!

Sæt en plakat op med genvejs-taster i stort format, så alle kan se dem. Måske de så også begynder at bruge dem?

2.

Køb en god kontorstol. Den skal kunne indstilles på mange måder, og den må gerne give lyst til at bevæge sig. Nogle stole træner ryg- og bugmusklerne og lægger op til bevægelse, men skift imellem forskellige typer – byt evt. stol med kollegerne i løbet af dagen.



3.

Når du står op ved skrivebordet, øger du din forbrænding en smule. Hvis du går på stedet (eller på en mini-stepper), øges den endnu mere, og hvis du sætter et løbebånd op, kan du ligefrem tabe dig mens du "går" på arbejde. Og du får løn for det!

4.

Lav et musebibliotek. Køb forskellige mus og keyboards, og skift imellem dem. Forandring fryder, siger man, og én ting er sikkert: Du nedsætter risikoen for at få en overbelastningskade.



Brug din sikkerhedsrepræsentant eller arbejdspladsens ergonomiske konsulent til at kigge nærmere på din kontorarbejdsplads.

5.

Hold nu godt fast – her kommer en stor nyhed! På alle hæve/sænke-borde er der en funktion som gør at du kan hæve og sænke bordet i forskellige arbejds højder! Smart ikke? Ligeledes sidder der et software som registrerer hvor tit du ændrer højden (så din chef kan følge med i om du overhovedet hæver og sænker. Måske skal I aftale at din løn fremover vil stige og falde i takt med om du bruger funktionen?).



6.

Brug en stor træningsbold som alternativ kontorstol. Bevæg dig på bolden, hop lidt på den, læg dig på den, hey – lav et par maveøvelser på den!

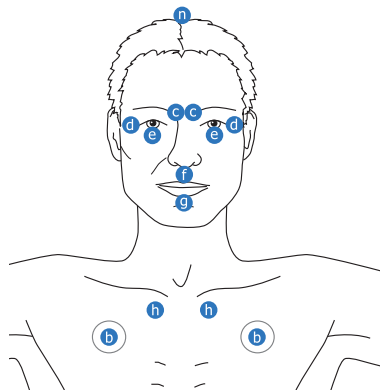


# TFT & EFT

## -tidens powerterapier

Find certificeret  
behandler på  
[www.tankefeltterapi.info](http://www.tankefeltterapi.info)

Kan være effektiv mod:  
Fobier  
Eksamensskræk  
Stress  
Chok - Traumer  
Smerter



**Lær TFT/EFT**  
grunduddannelse  
2 dage - for alle  
flere steder i  
Danmark  
kr. 1.950

Køb bøger og DVD'er om tankefeltterapi  
og emotionel frihedsteknik på:

[www.tankefeltterapi.info](http://www.tankefeltterapi.info)  
telefon 70 278 288