

# Guide til sundhedshjulet

Sundhedshjulet skal hjælpe dig og dine kolleger med at komme op af stolen, holde blodsukkeret stabilt gennem sunde snacks samt holde energiniveauet og humøret højt gennem sjov og bevægelse! Derudover får I også hilst på hinanden i løbet af dagen! 😊

Sundhedshjulet har en aktivitet pr. time – faktisk lige når klokken slår hel, altså 8:00, 9:00, 10:00 og så videre – og hver aktivitet tager maksimalt 5 minutter at udføre. Så der er ingen undskyldninger! 😊

Der udpeges en ildsjæl, der er jeres super-motivator. Han/Hun skal beslutte, hvor I mødes for at lave øvelserne – det er altid lidt sjovere at være sammen om øvelserne end at stå alene på kontoret.

**Kl. 8:00:** I mødes kl. 8:00 til **et stort glas vand**, så I er sikre på, at væskebalancen er i orden.

## **Kl. 9:00: Sidesving.**

Stå med spredte ben. Før samtidigt højre arm til venstre fod og venstre arm op i luften, mens du roterer i ryggen. Skift side.

Lav mellem 10-30 øvelser.

## **Kl. 10:00: Mellemmåltid.**

## **Kl. 11:00: Løfteteknik.**

Stå med fødderne i hoftebredde. Bøj benene så langt ned du kan, men ca. i 90 grader. Det er vigtigt, at dine knæ ikke kommer længere ud end, at du stadig kan se dine tåspidser.

Lav mellem 10-30 øvelser.

## **Kl. 12:00: Fejesving.**

Stå helt rank med armene strakt over hovedet. Rygsøjlen bøjes frem og rundes, så man kigger ned mellem fødderne. Man vipper samtidig ned i knæene. Armene følger med og "fejer" gulvet – først bagud, så forud. Derefter kommer man op og står igen.

Lav mellem 10-30 øvelser.

## **Kl. 13:00: Skihop.**

Start med samlede ben. Hop derefter venstre ben og højre arm frem og op – mens højre ben og venstre arm hoppes bagud. Hop derefter modsat. Fortsæt.

Lav mellem 10-30 øvelser.

## **Kl. 14:00: Mellemmåltid.**

## **Kl. 15:00: Knæløft med albue.**

Stå rank med hoftebreddes afstand mellem fødderne. Løft højre knæ op til 90 grader. Før samtidig venstre albue mod venstre knæ. Kom tilbage til udgangspositionen og fortsæt til den anden side.

Lav mellem 10-30 øvelser.

## **Kl. 16:00: High fives.**

Giv dine kolleger en high five, når du går hjem.

Lav alle dem du kan komme i nærheden af inden du går hjem.

Hvis I tilmelder jer "**Vil du være frisk stafetten**", så fremsender vi jer et afkrydsningsskema, og I er så med i konkurrencen om at blive Kong Gulerod.

