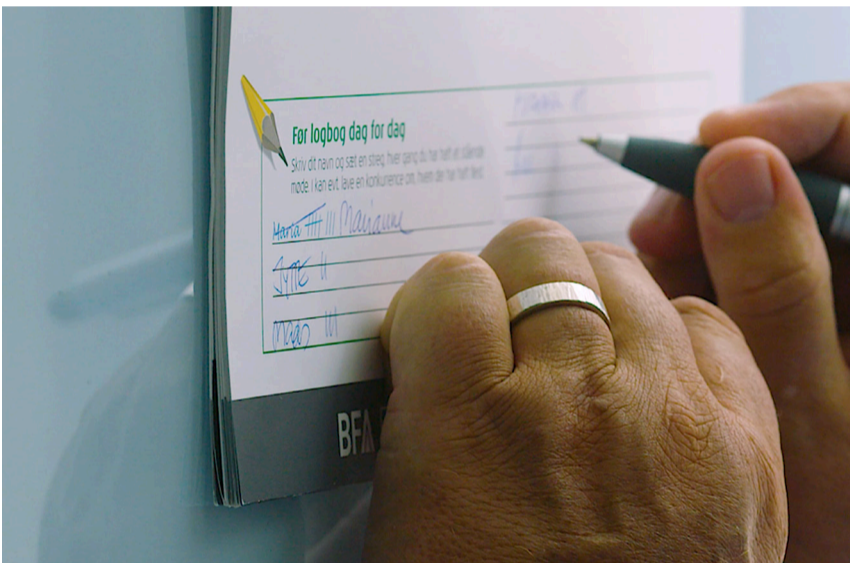
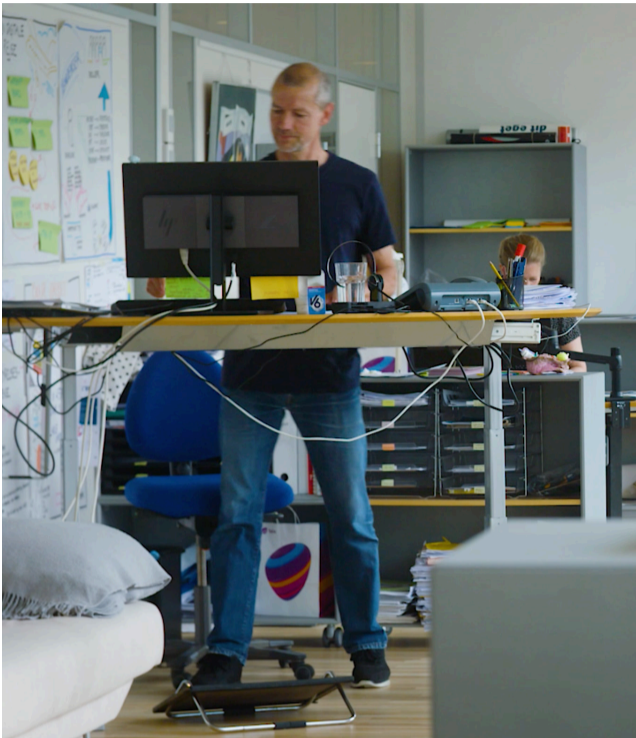


SÆT GANG I BEVÆGELSEN



HÆVE/SÆNKEBORDS- MOTION

Hæv og sænk skrivebordet, så du kommer op og stå flere gange i løbet af dagen – gerne 15 min. hver time. Husk at veksle mellem at stå og sidde.

Det er variationen, du skal gå efter!

TIP!

Lav en aftale om at hæve bordene på kontoret i fællesskab, fx når der er én, som råber "så hæver vi bordene" – eller ved et andet aftalt signal.