



December

BRUG BOLDEN

Hvorfor bruge bolden?

- Det er vigtigt at variere sin arbejdsstilling, og sidder du på en bold, sker dette helt automatisk.
- Bolden holder dig aktiv og stimulerer muskler og blodomløb.
- Din balanceevne udfordres.
- Bolden er et sjovt og legende indslag i en seriøs hverdag.

Sådan gør du

- Indkøb træningsbolde i forskellige størrelser. I behøver ikke én hver.
- Start med at sidde på bolden i 15 minutter om dagen, så musklerne i ryggen vænner sig til at blive brugt.
- Indstil bordets højde, så dine underarme er understøttet og dine skuldre er afslappede.
- Brug evt. bolden til at lave simple øvelser, der træner musklerne i resten af kroppen.

Fra virkelighedens verden

I IT-virksomheden FDC konkurrerer de om, hvem der bruger bolden oftest.

Reglerne er simple; modtager du en bold fra en kollega, skal du sidde på den i 15 minutter. Herefter sætter du en streg på holdets skema og giver bolden videre til en kollega.

En bold kan kun afvises, hvis du er på vej til møde, eller allerede har brugt bolden samme dag.

Det hold med flest streger i gennemsnit pr. deltager, når måneden er omme, vinder en lækker præmie.

Før logbog dag for dag

Skriv dit (eller holdets) navn og sæt en streg, hver gang du/I har brugt bolden.

Maria H H H
