



Motion - Stillasittande arbete

KOM IGÅNG! - HÄLSOSAMMA ARBETSPLATSER - TIPSLISTOR

Sitt mindre, rör på dig mer!

En person med bra kondition orkar också med ett stillasittande arbete. Bra kondition befrämjar återhämtningen och skyddar också mot belastningen i arbetet, även vid arbete som främst är lättare stillasittande arbete. Det är också en bra idé att röra sig mer under en arbetsdag och att ofta avbryta sittandet.

TIPS FÖR ARBETSPLATSEN: Vilket av följande görs redan hos er? Vad ska ni göra härnäst?

- Motion, minskning av stillasittande och hälsosamma livsstilar tas upp i introduktionen för arbetet och i utvecklingssamtalen.
- Vår arbetsplats har dusch- och omklädningsutrymmen som underlättar till exempel motion under arbetsresan.
- Vi har en kultur som innefattar motion. Till en kollega som sitter nära skickas inte e-post, utan man hälsar på och gör sitt ärende till fots.
- På vår arbetsplats är skrivare och kopiatorer placerade inom ett litet gångavstånd.
- Hos oss är det godkänt att gymnastisera eller sträcka ut sig och stretcha ibland samt också att stå i möten.
- Promenadmöten är en del av vårt veckovisa vardagsliv.
- På vår arbetsplats finns fysisk aktivitet för olika behov, till exempel motionsgrupp för viktkontroll, för dem som söker den förlorade motivationen, eller stickgymnastik för dem med nackproblem.
- På vår arbetsplats utför vi fysiska aktiviteter samtidigt som vi förbättrar arbetsergonomin, som till exempel att stärka musklerna i nacke och axlar och förbättra arbetsställningen.
- På vår arbetsplats avbryts långvarigt sittande med till exempel rastmotion eller en promenad.
- Vi påminner varandra om att ta pauser i sittandet. Påminnelserna och instruktionerna är inspirerande.
- Förutom rörlighet ser vi till att ha ergonomiska och varierande arbetsställningar för att inte krämpor ska börja uppstå. Företagshälsovården finns till hjälp vid granskning av ergonomin.
- Vi använder oss aktivt av möbler som minskar stillasittande och tillåter ändring av arbetsställningen.
- Vi rör oss tillsammans. Det uppmuntrar även "soffpotatisar".
- Vi har en gemensam uppfriskande matpaus under arbetsskiftet. Vi går ut på lunch på bekvämt gångavstånd.
- Under fikapausen trivs vi tillsammans stående vid ett högt bord.
- På vår arbetsplats finns det träningsutrustning att låna, så som borstskaff, gummiband eller kettlebells för träning på rasten.
- Vår arbetsplats deltar i temadagar med motion, prova-på-dagar för nya sporter samt kampanjer, såsom drömmarnas motionsdag: <https://www.unelmienliikuntapaiva.fi/hem/> Vi väljer och planerar evenemangen tillsammans.
- Vi använder kostnadsfria material som uppmuntrar till motion och minskning av stillasittande
- Arbetsgivaren ger ekonomiskt stöd för träning som sker på fritiden.
- Vi motionerar också tillsammans med arbetskamrater och kollegor även på fritiden.

Vilken typ av kondition får dig att må och orka som bäst?

Kondition och muskler samt rörlighet kan förbättras! En person i arbetsför ålder behöver 2,5 timmar lätt motion i veckan, såsom promenader, bärplockning och gårds- eller hemarbete ELLER 1 timma och 15 minuter av mer ansträngande fysisk aktivitet så som löpning, skidåkning eller vattenmotion. Dessutom bör det finnas ytterligare två gånger i veckan för muskelträning, så som gymträning och fysisk aktivitet som förbättrar koordinationen så som bollspel.

Rekommendationen för hälsosam motion för en person i arbetsför ålder finns på adressen http://www.ukkinstituutti.fi/filebank/63-motionskakan_09.pdf.

Företagshälsovården ger stöd för ökad fysisk aktivitet och minskning av stillasittande! För mer information om vilken motion som skulle passa för dig själv och för instruktioner om hur du börjar motionera kan du kontakta företagshälsovården, motionsrådgivningen eller instruktörerna på motionscentralerna.

Träning och minskning av stillasittande piggar upp och är bra även för sinnets välbefinnande. Hälsosamma livsstilar stöder varandra. Du kanske har märkt betydelsen av fysisk aktivitet för en god natts sömn.

MOTION HJÄLPER DIG ATT ÅTERHÄMTA DIG OCH ORKA MED DITT ARBETE.

Hur ska du agera? Vad ska du göra härnäst?

- Jag rör mig i min vardag. Jag promenerar när jag ska göra ärenden, jag använder trapporna istället för hissen, jag lämnar bilen långt borta på parkeringsplatsen eller går av bussen ett par hållplatser tidigare
- Jag ägnar mig åt återhämtande träning som lugna promenader, yoga eller stretching.
- Jag funderar över vilken motion som skulle vara bra som återhämtning från mitt arbete
- Jag motionerar i naturen. Motion i naturen har flera positiva effekter på hälsan. Dessutom är det ett bra sätt för avslappning och återhämtning.
- Jag har avsatt tid för träning i min kalender.
- Mångsidig träning inspirerar. Ibland provar jag helt nya former av motion!
- Jag följer upp min egna träning och minskningen av mitt stillasittande. Att mäta sin träning med hjälp av till exempel stegräknare, aktivitetsarmband eller dagböcker gör det lättare att identifiera och sätta upp mål för din situation. Jag undviker långvarigt sittande på min fritid.
- Jag har satt upp ett mål för min träning och mitt stillasittande. Jag har funderat över fördelarna med att öka fysisk aktivitet och minska sittandet. Det får hindren för motion, så som dåligt väder, att kännas mindre.
- Jag får stöd för att öka motionen och minska stillasittandet från familjemedlemmar, vänner eller kollegor.

