

Du behöver rörelsepåuser flera gånger om dagen!

– vi förklarar varför det viktigt och tipsar om hur du kan göra

Människan är inte byggd för att sitta still så mycket som vi gör i samhället idag. Vi sitter mycket och länge på våra arbetsplatser, men till stor del även hemma på fritiden. Att sitta för mycket kan orsaka både trötthet, huvudvärk samt spänningar i nacke, axlar och rygg, och vi blir allt stelare i hela kroppen. Människan tappar muskelmassa hela tiden under livets gång och det blir värre om vi inte använder våra muskler. För att hålla kroppen frisk längre gäller det helt enkelt att ligga steget före för att försöka bibehålla och bygga upp styrkan i kroppen.

För att hålla igång kroppen och motverka stillasittandet är det viktigt att några gånger om dagen resa på sig och göra övningar som får kroppen att vakna till. Med hjälp av rörelseövningar får vi igång blodcirkulationen och hjärtat får pumpa på lite extra. Musklerna får lite belastning och vi ökar rörligheten i kroppen. Tänk efter, hur många muskler använder vi när vi sitter ner en hel arbetsdag? Knappt några muskler alls!

Ta rörelsepåuser med vår pausgympa

Vi inom Svensk Gymnastik har bestämt oss. Vi vill bidra till fler rörelsepåuser under arbetsdagen! Därför har vi tagit fram ett antal pausgympafilmer som du kan använda dig av för att skapa rörelsepåuser i din vardag. Filmerna är enkla och kan användas av de allra flesta. Med några få knapptryckningar har du tillgång till färdiga pausgympainstruktioner – redo att användas av dig och dina kollegor.

När du kommer upp och rör dig en stund händer det mycket i kroppen och knoppen. Du blir både piggare och gladare, och du ökar blodtillförseln i kroppen, förbättrar tankeförmågan och minnet. Du känner dig lite mer rörlig av bara en kort rörelsepåus på ett par minuter. En ganska liten tidsinvestering kan få dig att må mycket bättre.

Du hittar filmerna på [den här länken](#). Dela gärna med dig till andra och försök att få igång både dig själv och dina arbetskamrater. Vi önskar dig lycka till och hoppas på att du och flera med dig kommer igång lite varje dag!

Hälsar och coachar,

Irene Samuelsson – Idrottskonsulent på Gymnastikförbundet

Behöver du mer rådgivning eller andra program?

Hör gärna av dig till oss så försöker vi hitta något för dina behov.

Följ oss gärna på facebook.com/svenskgymnastik eller på vår webb gymnastik.se