

Ekstra motion i hverdagen

Morgen	Arbejdsdagen	Eftermiddag	Aften
<ul style="list-style-type: none"> Gå, løb eller brug cyklen til arbejde (enten hele vejen eller noget af vejen) Gå, løb eller brug cyklen til aflevering af børn Ændre døgnrytme "tidligere i seng & tidligere op" og få en frisk start på dagen med fysiske øvelser/rask gå tur/løb el. lign. 	<ul style="list-style-type: none"> Gå en tur i en pause Hold møder ude af huset Undgå elevator, rulletrappe o. lign. Stå op 1-2 t. i løbet af dagen ved stillesiddende arbejde Foreslå arbejdspladsen at leje specialdesignede aktivitetsmaskiner til kontor* 	<ul style="list-style-type: none"> Køb ind 1 gang om ugen** eller Brug benene eller cyklen til indkøb Brug benene eller cyklen til og fra fritidsaktivitet med barnet Gå, løb el. andet imens barnet er til fritidsaktivitet Lav bevægelseslege for HELE familien FIT DEAL***: Hvad kan jeg prøve i dag? 	<ul style="list-style-type: none"> Gå tur for alle efter aftensmaden Se nyhederne fra motionscyklen Lav fysiske øvelser i hjemmet FIT DEAL***: Hvad kan jeg prøve i dag?

*Se f.eks. www.officefit.dk, hvor udstyret kan testes gratis i 14 dage.

**Brug den frigjorte tid de øvrige dage på fysiske aktiviteter

***På www.fitdeal.dk kan du under ugeprogrammet se hvilke idrætsaktiviteter der kan prøves de forskellige dage til typisk 35,-/gang

Inspiration til bevægelseslege: http://getmoving.dk/wp-content/uploads/2014/02/INSPIRATIONSKATALOG_GM15_10_22jan_web.pdf

Inspiration til fysiske øvelser i hjemmet (med videoeksempler): <http://www.viborg-life.dk/motion/TraeningsProgrammer.aspx?item=28013>