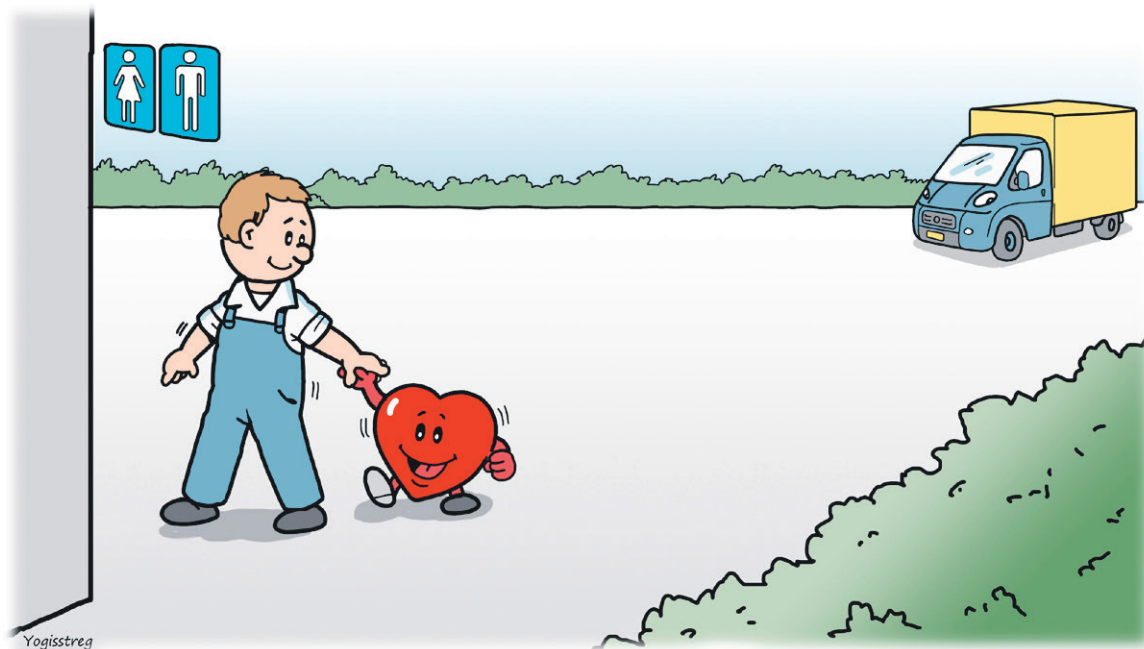


Ta' hjertet med på en frisk "tissetur"



Parker din bil en frisk spadseretur væk fra toilettet, og du vil kunne motionere dit hjerte, dine lunger, fordøjelsen og kredsløbet. Pulsens stiger, og dit blod vil flyde hurtigere. Alt sammen er kun godt for dit helbred.

Dårligt kredsløb, tunge kolde ben og væskeophobninger er alle symptomer, som du og andre med stillesiddende arbejde kender til, og som du ganske enkelt kan afhjælpe med flere små gåture i løbet af din arbejdsdag.

Det er vigtigt at få nok motion, men chauffører oplever, at det kan være svært at få rørt sig nok i løbet af dagen. Ifølge en undersøgelse fra USA rapporterede flere chauffører, at de oplevede det, at mangle tid og plads til at udføre motion som barriere for at dyrke motion. Derfor er det særligt vigtigt at gribe de muligheder, der trods alt er at finde i det små for at få mere motion og bevægelse i arbejdstiden. Gør det til vane at holde en 2 minutters gåtur fra toilettet og måske gå en ekstra tur omkring bilen, inden du sætter dig foran rattet igen.

Du kan måske synes, det er fjollet og uden særlig betydning at gå 300 m for at komme på toilettet, men for hvert skridt du går, vil det positivt påvirke din sundhed. Så prøv, om du kan vende tankerne væk fra det besværlige, og hen imod den gave du giver dig selv, ved at gå og bevæge dig mere.



Bau transport har på bevarryggen.dk under øvelser samlet et række gode øvelser, som du kan lave i løbet af din arbejdsdag. Der er både øvelser, som du kan lave, når du holder en kort pause, og øvelser som er bedst egnede ved længere stop.