

Genopliv din krop med enkelte øvelser

Stillesiddende arbejde kan være roden til mange alvorlige livsstilssygdomme, medvirkende til smerter i hverdagen og en forringelse af arbejdsglæden. Med bogen *Liv i Kroppen* har bevægelsespædagog fra Gotvedinstituttet Mette Gammeltoft og fysioterapeut Dorte Mølgaard skabt en praktisk og let anvendelig "Førstehjælpskasse" med simple bevægelser, der vil styrke velværet i din krop.



I læsende stund sidder du sikkert foran din computer og studere denne pressemeddelelse. Hvornår har du sidst mærket efter i dine skuldre? Kan du bevæge dem uden problemer, eller har du ligesom SÅ mange andre en tendens til at spænde og løfte dem unødigt op? Til at løsne disse spændinger foreslår Mette Gammeltoft og Dorte Mølgaard at du retter dig op i stolen. Tag fat, hvor din nakke og skuldre mødes, klem og slip med hånden, mens du svinger den anden arm. Efter få minutter, vil du hurtigt kunne mærke en forskel i dine anspændte skuldre.

"Kontorstols fælden"

Mange danskere er parkeret på kontorstolen i 7 til 8 timer hver dag. Men det er ikke nok blot at motionere i fritiden. Ifølge Mads Andreasen, der er cand.scient. i Idræt og Sundhed og sundhedsfaglig direktør i virksomheden SUND.dk, skal der langt flere bevægelser ind i arbejdsdagen. De klassiske ture til kopimaskinen og kaffeautomaten er ikke nok i det lange løb, hvis du skal undgå livstilsygdomme, smerter i hverdagen og en forringelse af arbejdsglæden. Ved et stillesiddende job, stopper du kroppens kredsløb, hvilket kan være farligt, da det er med til at holde liv i kroppen. Hermed skaber du en større chance for mere mavefedt, dårlig kost, for lidt søvn og dermed forhøjet blodtryk og kolesterol. Faktorer der ofte kan resultere i livsstilssygdomme, som hjertekarsygdomme, overvægt, åreforkalkning og diabetes.

At tilføje flere bevægelser til den stillesiddende arbejdsdag, vil ikke kun have en forebyggende effekt på livstilssygedommene, men vil også have en positiv effekt på hverdagen. En krop i bevægelse udløser endorfiner i hjernen, hvilket er med til at give virksomheden glattere medarbejdere med mere overskud til at løse hverdagens udfordringer. Endvidere stammer mange af hverdagens smerter i led, muskler og

hoved, fra spændinger fra det stillesiddende arbejde. Bevægelser og udstræk vil i denne forbindelse, kunne erstatte mange hovedpinepiller og sygedage i det lange løb.

En lille bog med en stor virkning

Bogen *Liv i Kroppen* er en lille og letlæselig bog, som burde have sin faste plads på alle skriveborde i Danmark. Gotveduddannet bevægelsespædagog Mette Gammeltoft og fysioterapeut Dorte Mølgaard har en stor forståelse for kroppens fysik og funktion, hvilket de gennemarbejder med enkle bevægelser og øvelser i bogen. Bogen henvender sig til dig der sidder lidt for meget ned i løbet af dagen. Og som en kærlig reminder, skal den hjælpe dig med at skabe mere bevægelse i din hverdag.

