arbejdspladsernes MOTIONSDAG

DANSK
FIRMAIDRÆTS
FORBUND

arbejdspladsernes
MOTIONSDAG

Tak fordi I sætter motion og kollegialt samvær på programmet. Tak fordi I er med til at holde gang i bevægelsesbølgen, der rammer Danmark den 9. oktober. Tak fordi I deltager i Arbejdspladsernes Motionsdag!

Deltag præcis som I har lyst: Gå en tur, spil rundbold, leg jer til sved på panden med de gamle lege fra skolegården eller afsæt hele dagen til aktivitet og teambuilding.

Sådan lykkes I med motion på arbejdspladsen:

- Få ledelsens opbakning til Arbejdspladsernes Motionsdag
- Gør det sjovt og sørg for at ALLE kan være med
- Lidt aktivitet er MEGET bedre end ingen aktivitet
- Hold det simpelt – omklædning er ikke altid nødvendigt
- Brug ildsjælene på arbejdspladsen.

Del jeres dag på Instagram med #AMDAG15 – og få løbende inspiration på **Facebook.com/arbejdspladsernesmotionsdag**

I kataloget finder I inspiration til enhver smag.

God fornøjelse!

INHOLD

INDLEDNING 2

10 GODE GRUNDE 4

AKTIVITETSOVERSIGT 5

DE HURTIGE
- WALK & TALK 8
- PAUSEGYMNASTIK 10
- TRAPPEFRÆS 12

DE HÅRDE
- NATURFITNESS 16
- CIRKELTRÆNING 18
- INTERVALLØB 20

DE KLASSISKE
- BOLDSPIL 24
- RUNDBOLD 26
- LEGE I SKOLEGÅRDEN 28

DE KREATIVE
- ORIENTERINGSLØB 32
- AKTIVER DINE KOLLEGER 34

STEMMESEDDEL 37

KONTAKT 39

10 GODE GRUNDE

TIL AT DYRKE MOTION I ARBEJDSTIDEN

- Det øger arbejdsglæden hos medarbejderne
- Det forstærker rekrutteringsgrundlaget
- Det fastholder medarbejdere
- Det styrker arbejdspladsens image
- Det bidrager til en sund og åben kultur
- Det er mere motiverende end motion i fritiden
- Det styrker samarbejdsrelationerne på tværs af arbejdspladsen
- Det giver motionsuvante lyst til og mulighed for at dyrke deres sundhed
- Det nedsætter risikoen for stress og livsstilssygdomme
- Det bidrager til øget koncentrationsevne og effektivitet.

Den økonomiske og menneskelige bundlinje følges; studier viser, at penge brugt på systematisk sundhedsfremme for medarbejderne giver pengene igen 1,5-12 gange (Sundhedsstyrelsen).

AKTIVI TETERNE

DE HURTIGE

Walk & Talk

Trappefræs

Pausegymnastik

DE KLASSISKE

Boldspil

Rundbold

Lege fra skolegården

DE HÅRDE

Naturfitness

Cirkeltræning

Intervalløb

DE KREATIVE

Orienteringsløb

Aktivér dine kolleger

DE HUR TIGE

WALK & TALK 8
PAUSEGYMNASTIK 10
TRAPPEFRÆS 12

MOTION SKABER SAMMEN-HOLD

WALK & TALK

– KOMBINÉR MØDE OG MOTION

Walk & Talk – derfor!

Bevægelse øger blodgennemstrømningen til hjernen, så koncentration og kreativitet øges. En gåtur (måske endda i naturskønne omgivelser) får os til at tænke ud af boksen – og der kan opstå ideer, som kan skabe udvikling og fremdrift i virksomheden.

Sådan gør I

Walk & Talk er en anderledes måde at holde møde på. I går en tur, mens I diskuterer mødets emne. I kan enten beskrive en rute, som alle går, eller I kan bede medarbejderne gå væk fra arbejdspladsen i fx 10 minutter – og derefter gå tilbage. En Walk & Talk fungerer bedst med 2-3 deltagere. Hvis I er flere, kan mødet inddeles i grupper. Walk & Talk egner sig bedst til møder, hvor der ikke skal skrives referat. Find et emne som egner sig; fx "Hvordan får vi større arbejdsglæde?" eller brainstorm på et nyt produkt.

Tips, tricks og ideer

- Afstem rutens længde og hav eventuelt et kort over området til rådighed
- Arranger et mødested på turen, hvor I samler op – og gå derefter i nye grupper
- Uddel skridttællere – hvem går flest skridt på 30 minutter? Skridttællere kan eksempelvis købes på **www.tælskridt.dk**
- Overrask ved at have kaffe eller anden form for forfriskning på ruten.

FAKTA

Tid:
15 minutter – 2 timer

Antal personer:
Ubegrænset. Opdel evt. deltagerne i mindre grupper á 3-6 personer

Det skal I bruge:

- Evt. kort over området
- Evt. paraplyer
- Evt. kaffe-to-go
- Evt. en diktafon/app til at indtale referat/beslutninger

PAUSE GYMNASTIK

– EN NEM MOTIONS-PAUSE

Pausegymnastik – derfor!

Pausegymnastik er et godt break i løbet af arbejdsdagen. Det opfrisker hovedet og øger koncentrationen efterfølgende. Og så forebygger pausegymnastik de arbejdsskader, der kan komme ved stillesiddende arbejde.

Sådan gør I

Pausegymnastik kan udføres sammen eller hver for sig. I anledning af Arbejdspladsernes Motionsdag er det oplagt at pausegymnastikke sammen. Sæt musik på og udfør en række øvelser – på gangene, udenfor eller i kantinen. Pausegymnastik kræver ingen omklædning og kun lidt plads. Motiverende musik giver energi til øvelserne.

Tips, tricks og ideer

Der findes et væld af øvelser – eksempelvis:

- Hop
- Squat
- Planke
- Lunges
- Strækøvelser
- Yogaøvelser
- Brug evt. en terapibold eller andre træningsredskaber, som findes på arbejdspladsen
- Stil jer sammen i en rundkreds. Find på skift en øvelse som alle udfører. Når I er hele vejen rundt, er I færdige.
- Gør pausegymnastikken til en tilbagevendende aktivitet, hvor kollegerne får brugt kroppen, hilst på hinanden og tanket ny energi til jobbet
- Dans i arbejdstiden; sæt jeres favoritnummer på og dans igennem i 10 minutter
- Køb en Pusterumscd med 17 motionstracks a ca. 3-4 minutter. Der er en kort forklaring af motions-øvelserne og motiverende musik. Find den på: **firmaidraet.dk**

FAKTA

Tid:
10 – 20 minutter

Antal personer:
Ubegrænset (men tilpas efter forhold)

Det skal I bruge:

- Evt. musikanlæg
- Evt. remedier som elastik eller måtte
- Evt. pusterumscd.

TRAPPE FRÆS

– GULD FOR FORBRÆNDINGEN!

Trappefræs – derfor!

Trappetræning får pulsen op, sætter gang i forbrændingen og former bentøj og baller på fornemmeste vis.

Sådan gør I

Beslut, om aktiviteten skal have et konkurrenceelement, et socialt fokus eller om det udelukkende er for motionens skyld.

Tips, tricks og ideer

- Evt. udform en teaser for aktiviteten ugen op til: Spær elevatoren af med minestrimmel og skriv "Tag trappen og kom i form til trappefræs"
- Ud over trapper kan I benytte naturlige niveauforskelle i landskabet, hvis I har udendørs arealer til rådighed. Alternativt kan der bygges niveauforskelle af stole, ølkasser osv. Kun fantasien sætter grænser.

FAKTA

Tid:
10 – 60 minutter

Antal personer:
Ubegrænset. Inddel gerne i hold á 4-6 personer og fordel evt. holdene over forskellige tidsintervaller.

Det skal I bruge:

- Trapper (ude eller inde) – gerne i forskellige størrelser
- Evt. en stafetstav
- Evt. musikanlæg.

DE HÅR DE

NATURFITNESS 16
CIRKELTRÆNING 18
INTERVALLØB 20

OVERSKUD SKABER EFFEKTIVITET

NATUR FITNESS

– STYRK STABILITETEN OG BALANCEN, MENS I KOBLER AF I NATUREN

Naturfitness – derfor!

Hvem nyder ikke at komme ud i naturen? Skov, strand og eng – hvad I end har til rådighed, så giver grønne omgivelser en oplevelse af fred og ro, som har positiv indvirkning på sindstilstanden. Træning i naturen kombinerer denne effekt med en række fysiske fordele: I naturen er terrænet ujævnt og kuperet, så I træner både styrke, kondition og balance.

Tips, tricks og ideer

- Naturstyrelsen har produceret en folder med inspiration til øvelser i naturen: **naturstyrelsen.dk**

FAKTA

Tid:
30 – 90 minutter

Antal personer:
Ubegrænset. Inddel evt. i hold á 8-10 personer.

Det skal I bruge:

- Udendørsareal
- Træningsprogram
- Evt. en bænk, væltede træstammer eller lignende.

CIRKEL TRÆNING

– HELE KROPPEN I FOKUS

Cirkeltræning – derfor!

Cirkeltræning er en tidseffektiv måde at styrke hele kroppen på. Cirkeltræning bygger på korte intervaller med høj puls og sved på panden, der giver det samme fysiske udbytte og mentale velvære som et længerevarende træningspas. Den korte træningstid er med til at opretholde motivationen.

Tips, tricks og ideer

- Kombinér med et oplæg om højintensitetstræning
- Tryk eller køb ens T-shirts til alle deltagerne
- Afslut træningen med en fælles forfriskning
- Lad én eller flere af kollegerne afprøve programmet inden
- Hvis ikke der er en projektor til rådighed, kan en kollega være centralt placeret under øvelserne, så alle kan følge med.

FAKTA

Tid:
30 – 60 minutter

Antal personer:
Ubegrænset. Inddel evt. i hold á 8-12 personer.

Det skal I bruge:

- Et træningsprogram (evt. **"7 Min Workout"** eller **"AppMotion"** fra Dansk Firmaidrætsforbund)
- Højtalere/boomblaster og projektor
- Evt. træningstøj

INTERVAL LØB

- STOR EFFEKT PÅ KORT TID

Intervalløb – derfor!

Mange personer fravælger at løbetræne, fordi det er for kedeligt, eller fordi det kræver for meget tid. Intervalløb er et alternativ; tidseffektiv løbetræning med stort udbytte – både fysiologisk og mentalt. Intervalløb kan tilpasses den enkelte og har mange udviklingsmuligheder.

Sådan gør I

Forventningsafstem med kollegerne og inddel jer evt. i mindre grupper.
Tag udgangspunkt i et allerede tilrettelagt program.

Tips, tricks og ideer

- Husk opvarmning! Intervalløb er eksplosiv træning. For at undgå skader er det vigtigt med en grundig opvarmning af især baglårsmusklerne
- Husk udstrækning! Når træningen er ny for kroppen, vil det resultere i muskelømhed. Det er normalt og ufarligt
- Er I ikke vant til at løbetræne er det en god ide at holde lidt igen
- Løb på en kendt rute
- Lavt tempo kan både være gang eller let løb – det er op til den enkelte
- Hvis I har en opmålt rute, kan I udregne, hvor langt jeres arbejdsplads har løbet sammenlagt
- Afslut med en fælles forfriskning.

FAKTA

Tid:
30 - 90 minutter

Antal personer:
Ubegrænset. Løb gerne i grupper af 20-30 personer.

Det skal I bruge:

- Træningstøj
- En kendt rute så I undgår at snuble over kantsten eller træstubbe. Brug evt. markører til at anvise én eller flere løberuter på et græsareal
- Stopur eller 10-20-30-app
- Musikanlæg.

DE KLAS SISKE

BOLDSPIL 24
RUNDBOLD 26
LEGE FRA SKOLEGÅRDEN 28

GLÆDE SKABER OVER-SKUD

BOLD SPIL

– LEG JER TIL SVED PÅ PANDEN

Boldspil – derfor!

Fælles for boldspil er, at man leger sig til sved på panden. Mange mennesker kan nikke genkendende til følelsen af at fokusere så meget på medspillere, modspillere og bolden, at de glemmer tid og sted. Danskere elsker boldspil – og med god grund. Boldspil er en ideel måde at pleje venskaber på, mens man dyrker motion.

Sådan gør I

Undersøg hvilke ressourcer I har til rådighed og planlæg gerne flere forskellige typer af boldspil, så alle medarbejderes ønsker tilgodeses. Høvdingebold, fodbold, håndbold, volleyball, basket, hockey, badminton eller tennis – mulighederne er mange.
En motionsdag med lidt for enhver smag ligger lige til højrebenet.

Tips, tricks og ideer

- Udform en plan over hvor mange boldspil, der skal sættes op til, og hvorhenne de dyrkes og send den til kollegerne
- Der kan eventuelt udformes en turnering, hvor afdelinger dyster i flere boldspil, og hvor der roteres mellem hvert boldspil
- Gør reklame for tilmeldingen til de enkelte boldspil, da deltagerantal har stor betydning for hvilke ressourcer, der er brug for
- Afslut med fælles frokost eller forfriskning.

FAKTA

Tid:
45 - 120 minutter

Antal personer:
Ubegrænset Tilpas efter spillet, og inddel i hold og opret evt. små tuneringer, så alle holder sig i gang.

Det skal I bruge:

- Træningstøj
- Haller/udendørsarealer
- Udstyr til de forskellige boldspil (eksempelvis bolde, mål, ketsjere).

RUND BOLD

– KLASSIKEREN FRA SKOLETIDEN

Rundbold – derfor!

Rundbold kombinerer leg og motion. Et simpelt regelsæt og en klar rolle til alle deltagere gør klassikeren fra skoletiden til en sikker vinder – også på arbejdspladsen. De hurtige spurter, sving og kast får pulsen i vejret. Samtidig kræver spillet konstant samarbejde og kommunikation for at løse de enkelte opgaver. Egenskaber I også kan bruge i hverdagen på arbejdspladsen.

Sådan gør I

Find et udendørs areal i nærområdet, der matcher jeres behov. Markér banen med kegler, toppe eller lignende. Banen skal opsættes, så alle deltagere kan nå hele vejen rundt. Banens størrelse kan eventuelt justeres undervejs.

Tips, tricks og ideer

- Undersøg hurtigt området omkring jeres opsatte bane for ting, der kan skabe problemer for spillet (ujævnheder, tæt bevoksede buske m.m.)
- Anskaf en ekstra tennisbold som reservebold – hvis det kan lade sig gøre
- Anskaf gerne forskellige typer af boldbat.

FAKTA

Tid:
45 - 120 minutter

Antal personer:
Minimum 8-10 personer. Maks 20 personer pr. spil på en stor bane. Opdel evt. i flere hold og spil på flere arealer, hvis I er mange.

Det skal I bruge:

- Et passende udendørsareal
- En tennisbold
- Et eller flere boldbat
- Kegler, toppe eller lignende til at markere banen og opgiverens position.

LEGE FRA SKOLE GÅRDEN

– MOTIONÉR JER TILBAGE TIL BARNDOMMEN

Lege fra skolegården – derfor!

De gamle lege fra frikvarterne i skoletiden vil bringe minder frem hos de fleste. I vil grine med hinanden, få pulsen op og konkurrencegenet vil tændes. Måske giver legene anledning til historiefortællinger fra jeres skoletid eller inspiration til en ny tradition?

Sådan gør I

Udform et opslag 14 dage før Arbejdspladsernes Motionsdag 2015: "Hvad legede du i frikvarterene i din skoletid?" Beslut en række lege og organisér dem på dagen.

Kædetagfat
Marker det område legen må leges på.
Vælg en fanger.
Alle løber frit rundt på banen. Når man bliver fanget, tager man sin fanger i hånden og forsøger selv at fange. Sådan fortsætter legen indtil man har dannet en kæde bestående af 4 personer. Når man er 4 personer i en kæde, så deles kæden og man er nu 2 x 2 fangere osv.
Sidste mand, der bliver fanget, har vundet.

Ståtrold
Marker det område legen må leges på. Vælg en fanger.
Det gælder for fangeren om at fange alle de andre, før de kan befri dem, der allerede er fanget.
Når fangeren har berørt en og sagt "ståtrold", skal den fangede stå med let spredte ben og armene ud til siden for at markere, at han/hun er fanget. De personer, der endnu ikke er ståtrold, kan befri den fangede ved at kravle igennem benene på ham/hende.
Man kan ikke blive ståtrold, mens man befrier, og fangeren må ikke stå vagt.
Husk at skifte fanger. Der kan evt. være to fangere, men det skal være tydeligt for alle, hvem der er fangere.

FAKTA

Tid:
45 – 75 minutter

Antal personer:
Minimum 10 personer. Opdel i flere lege / flere tidsintervaller, hvis I er mange.

Det skal I bruge:
- Udendørsareal
- Træningsprogram
- En bænk, væltede træstammer eller lignende.

DE KREATIVE

ORIENTERINGSLØB 32
AKTIVER DINE KOLLEGER 34

Alle mine høns, kom hjem
Markér det område legen må leges på. I de to ender skal der være "helle" ved en mur eller ved at passere en streg.
Én person bliver udnævnt til fanger (ræv) – og skal stå midt på banen.
De andre (hønsene) står i én ende af banen.
Rytmisk føres følgende samtale:

Ræven: Alle mine høns, kom hjem.
Hønsene: Vi tør ikke.
Ræven: For hvem?
Hønsene: For ræven.
Ræven: Hvad gør han?
Hønsene: Spiser vores kød og drikker vores blod.
Ræven: Kom alligevel!

Efter at ræven siger "kom alligevel" har hønsene ikke længere "helle" i den ende, hvor de står, og må løbe til den anden ende af banen, hvor de har "helle".
Ræven fanger så mange høns, han/hun kan nå, inden de når den anden ende – og de høns, han/hun fanger, bliver hans/hendes hjælpere i næste runde – som foregår i den anden ende af banen.
Der fortsættes til alle er ræve.

To mand frem for en enke
Man stiller sig op to og to i en række bag hinanden.
Forrest står en deltager alene, som er "enken". Denne råber "To mand frem for en enke...løb".
De to bageste i rækken løber til hver sin side op foran "enken".
Det gælder nu for de to om at blive genforenet ved at tage hinanden i hænderne, inden "enken" fanger én af dem.
Bliver de genforenet, stiller de sig forrest i rækken, og den samme er "enke". Bliver den ene fanget er den tiloversblevne "enke", og legen fortsætter.
I nogle udgaver er det præciseret, at "enken" ikke må begynde at løbe før en af de bagerste løber forbi "enken".

ORIEN TERINGS LØB

– FIND HINANDENS STYRKER

Orienteringsløb – derfor!

Orienteringsløb er skattejagt i højt tempo, der kræver overblik og hurtige fødder. Dan evt. hold og opgaveposter på ruten, som udfordrer forskellige evner, så alle deltagernes styrker kommer holdet til gode.

Sådan gør I

Planlæg en rute i nærområdet. Orienteringsløb fungerer godt i naturskønne omgivelser, men med lidt kreativ snilde kan der laves sjove og udfordrende ruter på de fleste arbejdspladser. Lav poster der stiller krav til forskellige evner: logik, kreativitet, fysik, samarbejde m.m.

ORIEN TERINGS LØB

Tips, tricks og ideer

- Planlæg en rute i nærområdet og prøv den igennem for at teste, hvor lang tid den tager at gennemføre
- Sammensæt holdene så holdmedlemmerne har forskellige styrker
- Planlæg en frokostpost i orienteringsløbet, hvor holdene samles. Denne kan fungere som pause eller afslutning på aktiviteten
- Lad medarbejderne bruge deres telefoner som værktøj. Køb QR-kodeløb og få systemet til et sjovt løb – I definerer selv opgaverne. Læs mere om og køb QR-kodeløb her **firmaidraet.dk**

FAKTA

Tid:
30 – 120 minutter

Antal personer:
Ubegrænset. Opdel evt. i mindre hold á 4-6 personer.

Det skal I bruge:

- En planlagt rute
- Laminerede fastgjorte ark på de enkelte poster
- Kort over ruten til de deltagende hold.

AKTIVÉR DINE KOLLEGER

– HAR I EN MOTIONSGLAD ILDSJÆL PÅ ARBEJDSPLADSEN GIV KOLLEGERNE EN SUND OPLEVELSE!

Aktivér dine kolleger – derfor!

Nye oplevelser og udfordringer med kroppen i fokus er et godt værktøj til at styrke sammenholdet på arbejdspladsen. Nye oplevelser kan være en kanotur i det fri, en omgang Zumba i receptionen eller et rulleskøjteløb i lokalområdet. Det kræver én eller flere ildsjæle at gennemføre denne aktivitet, men med lidt kreativ tankegang, planlægning og en frisk indstilling, kan du skabe et arrangement, der bringer dig og dine kolleger tættere på hinanden og forbedre arbejdsmiljøet i ét hug.

Sådan gør I

Saml et par kolleger og planlæg i fællesskab en hyggelig og anderledes oplevelse til Arbejdspladsernes Motionsdag. Brug jeres ressourcer – der skal ikke meget til at gøre en stor forskel. Måske er én af jer Zumba-instruktør og kan give en kort undervisning? Et orienteringsløb med kreative indslag er en anden mulighed.

Tips, tricks og ideer

- Find på en aktivitet som inkluderer og ikke ekskluderer. Alle skal kunne deltage – men alle behøver ikke at deltage i samme grad
- Start med at fastsætte målsætningen og rammerne for aktiviteten (tid, antal personer osv.)
- Forventningsafstem med ledelsen
- Hold aktiviteten i lokalområdet for at minimere tiden, der skal bruges på transport til og fra aktiviteten
- Aktiviteten kan kombineres med fællesspisning evt. i samme tema som aktiviteten, så dagen bliver gennemført.

FAKTA

Tid:
Ubegrænset (men tilpas efter forhold)

Antal personer:
Ubegrænset (men tilpas efter forhold)

Det skal I bruge:

- Én eller flere ildsjæle - et godt team
- Ét eller flere planlægningsmøder

Hvad vil DU helst lave på Arbejdspladsernes Motionsdag den 9. oktober?

SÆT OP TIL 3 KRYDSER

DE HURTIGE

- Walk & Talk
- Trappefræs
- Pausegymnastik

DE HÅRDE

- Naturfitness
- Cirkeltræning
- Intervalløb

DE KLASSISKE

- Boldspil
- Rundbold
- Lege fra skolegården

DE KREATIVE

- Orienteringsløb
- Aktivér dine kolleger

arbejdspladsernes MOTIONSDAG

– og aflever stemmesedlen til jeres arrangør af motionsdagen!

GLÆDE SKABER OVERSKUD

Har I brug for mere inspiration
eller spørgsmål til Arbejdspladsernes
Motionsdag 2015?

Kontakt sundhedskonsulent i
Dansk Firmaidrætsforbund

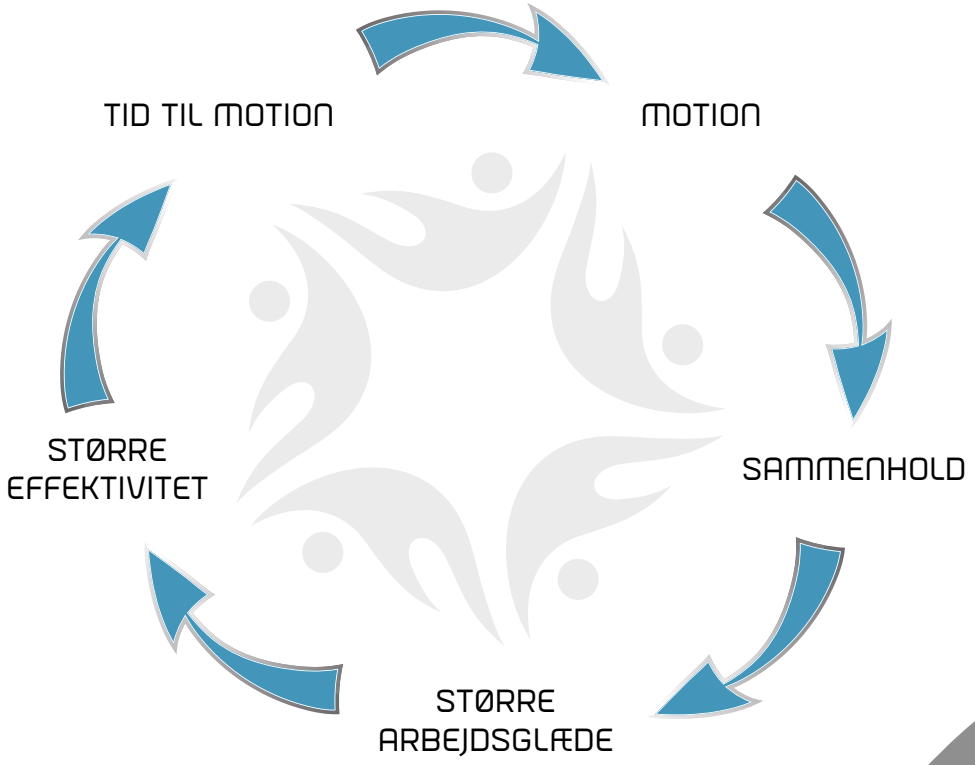
Rikke Line Klockars-Jensen

Telefon 23 36 26 96
E-mail: rikkeline@firmaidraet.dk

arbejdspladsernes

MOTIONSDAG

DEN SUNDE CIRKEL



DANSK FIRMAIDRÆTS FORBUND

Se mere på
firmaidraet.dk/amdag