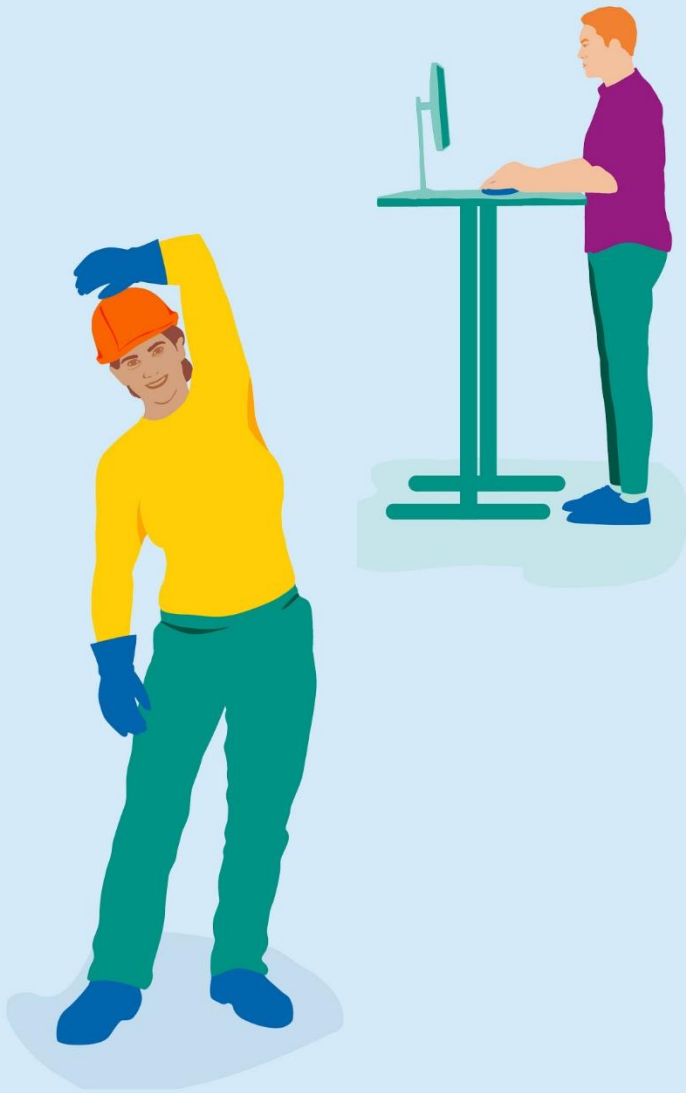
Välkommen till webbinarium om rörelsevariation i arbetslivet!

Svara gärna på Mentimeterfrågan medan du väntar:

Vilken bransch jobbar du inom?

scanna QR-koden,
eller gå till
menti.com och ange
kod 4621 2629

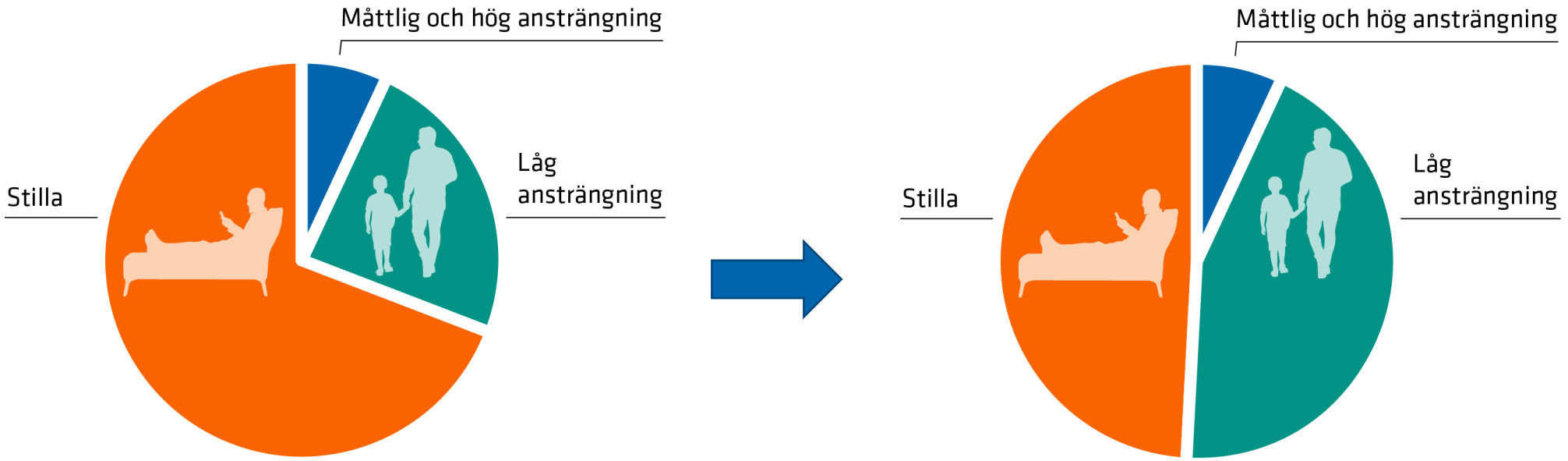
menti.com
6806 5196



Deltagarrepresentation under webbinariet



Rörelsemönster i förändring - numer är vi stilla och inaktiva stora delar av dagen



Källa:Folkhälsomyndigheten 2021, Riktlinjer för fysisk aktivitet och stillasittande
https://www.folkhalsomyndigheten.se/contentassets/106a679e1f6047eca88262bfdcbeb145/riktlinjer-fysisk-aktivitet-stillasittande.pdf

Delmål i riktning mot ett rörelsefrämjande samhälle

Skola, förskola, fritidshem



Fritid



Samhälls-planering



Transport



Hälso- och sjukvård och socialtjänst



Arbetsliv





Rörelsevariation i arbetslivet

David Hallman
Professor, Högskolan i Gävle

Stark evidens

På fritiden

Fysisk aktivitet främjar hälsa

- Bättre kondition
- Bättre kardiovaskulär hälsa
- Minskad inflammation
- Mindre smärta i muskler och leder
- Längre livslängd



Lite evidens

På arbetet

Hög fysisk aktivitet har samband med

- Oförändrad kondition
- Sämre kardiovaskulär hälsa
- Ökad inflammation
- Ont i kroppen
- Kortare livslängd



Källa: Holtermann et al. (2018). *British Journal of Sports Medicine*, 52, 149–150.
doi: 10.1136/bjsports-2017-097965

På fritiden

Frivilligt, varierat och återhämtande



- Frivilligt val
- Tillräcklig återhämtning
- Högre intensitet
- Korta perioder
- Dynamiska och varierade rörelser

Främjar hälsa

På arbetet

Ofta styrt, långvarigt och med begränsad återhämtning



- Styrt av arbetet
- Otillräcklig återhämtning
- Låg intensitet
- Långa perioder
- Statiska arbetsställningar eller obekväma/upprepade rörelser

Ökad risk för ohälsa

Sammanfattning: Det är inte bara hur mycket vi rör oss – utan hur, hur länge och under vilka förutsättningar.

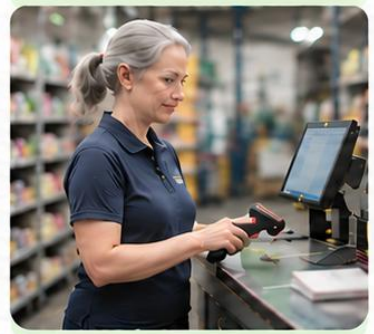
Stillasittande styrt arbete



Stillasittande arbete



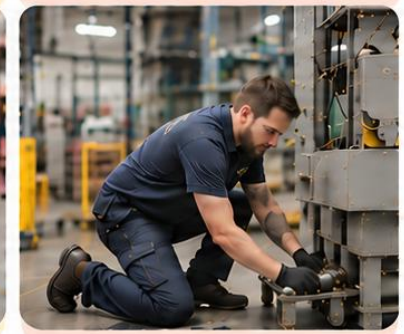
Stående arbete



Rörelse i arbetet



Böja och huka



Hantering av tunga föremål



Mindre rörelse i arbetet

Rörelse i arbetet

Mer rörelse i arbetet

Rörelsevariation skapar balans

mellan belastning och återhämtning under arbetsdagen

→ **Främjar hälsa och långsiktig arbetsförmåga**

Rörelsevariation i arbetet

Sittande
På fötterna (stående/gående)

Kontorsarbete





Långa sittperioder – korta avbrott på fötterna

Stående och gående arbete





Långa perioder på fötterna – korta sittpauser



1 av 4
medarbetare är på fötterna mer än 65 % av arbetstiden

Långvarig aktivitet med begränsad variation

→ **Möjlig betydelse för trötthet och återhämtning**

Sensorbaserade mätningar: 175 personer, 870 arbetspass

Hur ser det ut i äldreomsorgen?

Personalen upplever trötthet och behov av återhämtning!

- Långvarigt stående/gående och begränsade möjligheter att sitta kan vara bidragande.

- **Avhandling**: Lögdal (2026). Occupational Physical Demands in Swedish Eldercare. https://urn.kb.se/resolve?urn=urn:nbn:se:hig:diva-50793



Betydelsen av organisationen

Fler steg under arbetsdagen



- Färre personal
- Arbete kvällar och helger
- Arbete på somatisk avdelning
- Direkt omsorgsarbete

- **Källa**: Stevens et al. (2021). Annals of Work Exposures and Health, 65 (8), 919–927 https://doi.org/10.1093/annweh/wxab027

Guldlock i arbetet

Guldlocksprincipen innebär att utforma produktivt arbete så att det…

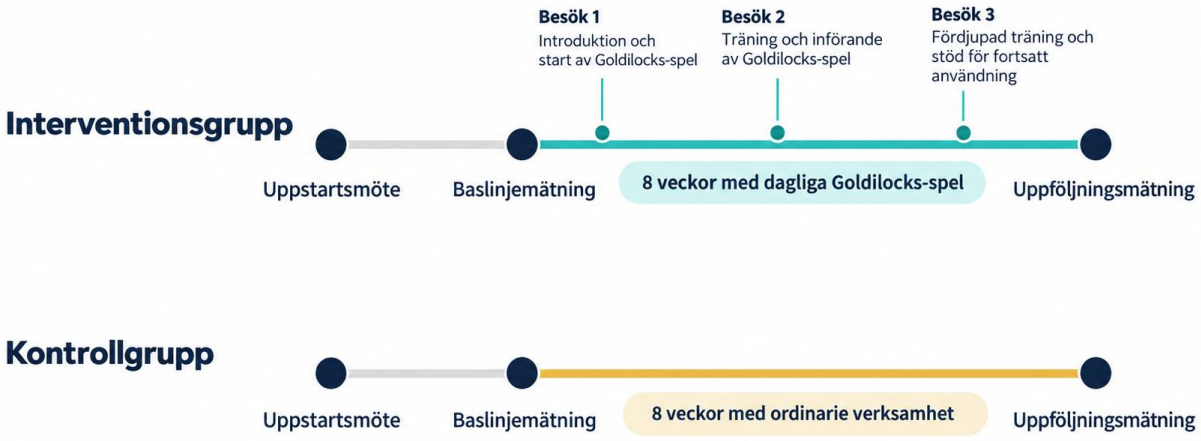
- ✓ ger lagom fysisk, mental eller social belastning
- ✓ skapar variation mellan olika typer av belastning
- ✓ ger balans mellan belastning och återhämtning
- ✓ främjar hälsa och arbetsförmåga – inte bara förebygger skada
- ✓ är hållbart för både medarbetare och verksamhet



Källa: Straker et al (2026). https://doi.org/10.1080/24725838.2025.2491483



Studiens upplägg



- ✓ Personalen kände sig piggare och minskat behov av återhämtning
- Ingen effekt på högintensiv fysisk aktivitet i arbetet och vilopuls på natten

Schmidt et al. Scand J Work Environ Health 2024, vol 50, no 3



Resultat

- ✓ mer variation i nacke/skuldra/arm
- ✓ minskad upplevd arbetsbelastning
- ✓ minskad trötthet
- ✓ bättre återhämtning

Studiens upplägg – ROTOVATION

Hur påverkar arbetsrotation i tvätteriet arbetsbelastning, variation och hälsa?

Arbetsrotation
Medarbetarna roterar mellan olika arbetsuppgifter i tvätteriet.

Baslinjemätning (före) — **12 månader med arbetsrotation** — Uppföljningsmätning (efter)

Jackson et al. 2026. https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/24725838.2026.2639100

FORTE
Forskningsrådet för hälsa, arbetsliv och välfärd

Systematisk översikt om kontorsarbete

26 studier • 2 812 kontorsarbetare

Objektiva mätningar av sittande, stående och gående

70,3 % sittande

21,4 % stående

8,2 % gående

Andel sittande varierade mellan studierna



53–79 %

39,3 % av arbetstiden i sittperioder längre än 30 minuter

Mathiassen & Hallman (2022), Fysisk (in)aktivitet i kontorsmiljöer

afa FÖRSÄKRING

Interventioner i kontorsarbete

Kombinerade insatser på flera nivåer, t.ex.

- Höj- och sänkbar arbetsstation
- Workshop och ledningsstöd
- Individanpassade samtal/feedback

Resultat i översikten

- **Minskad tid i sittande** (eller oavbrutet sittande)
- **Mer tid i stående**
- **Fler växlingar mellan sittande och stående**

6 av 9 studier rapporterade minskat sittande eller fler växlingar mellan sittande och stående.

Långsiktiga effekter är fortfarande osäkra.

Mathiassen & Hallman (2022), Fysisk (in)aktivitet i kontorsmiljöer

afa FÖRSÄKRING

Att ta med sig

- Mer fysisk aktivitet i arbetet ger inte alltid bättre hälsa.
- Balans mellan belastning och återhämtning är nyckeln.
- Lagom belastning kan se olika ut i olika arbeten och individer.
- Skapa rörelsevariation genom ökat handlingsutrymme och organisatoriska förutsättningar.
- Insatser ska vara hållbara över tid.


HÖGSKOLAN
I GÄVLE
Tack för att ni lyssnade!
David Hallman
professor
Högskolan i Gävle
david.hallman@hig.se



Vår vision

Tillsammans för att ingen ska bli sjuk, skadas eller dö av jobbet

Arbetsmiljöverket

Kontroll

Tillsyn över att reglerna efterlevs

Regler

Arbetsmiljölagen

Föreskrifter (AFS)

Kunskap

Kommunikation, analys, statistik,

Från 2026
Nationellt kunskapscentrum för frågor om arbetsmiljö

ARBETSMILJÖ VERKET

Kontroll

Tillsyn över att reglerna efterlevs

Regler

Arbetsmiljölagen

Föreskrifter (AFS)

Kunskap

Analys, statistik, kommunikation

Arbetsmiljöverket har regeringens och riksdagens uppdrag att se till att lagar om arbetsmiljö och arbetstider följs av företag och organisationer

ARBETSMILJÖ VERKET



Regler Arbetsmiljölagen

Arbetsmiljölagen

Beslutad av riksdagen

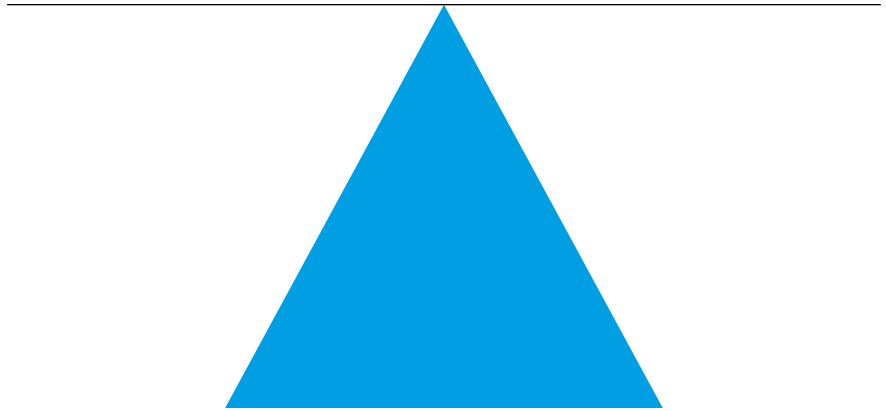
Syftet är att förebygga ohälsa och olycksfall i arbetet och att skapa en god arbetsmiljö.



Regler Arbetsmiljölagen

Arbetets fysiska krav

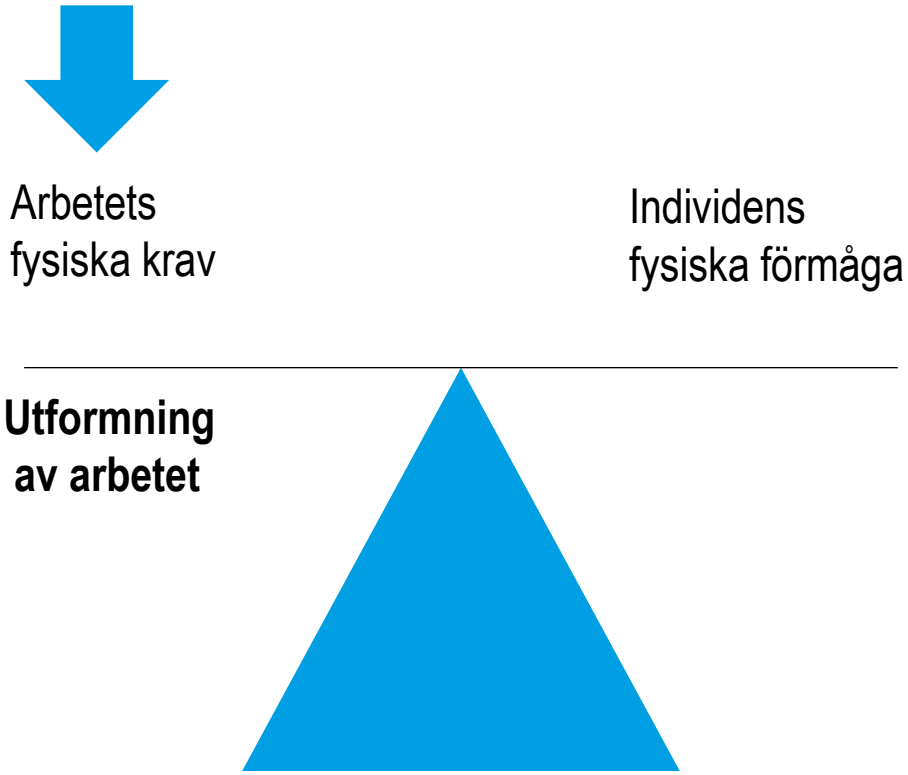
Individens fysiska förmåga

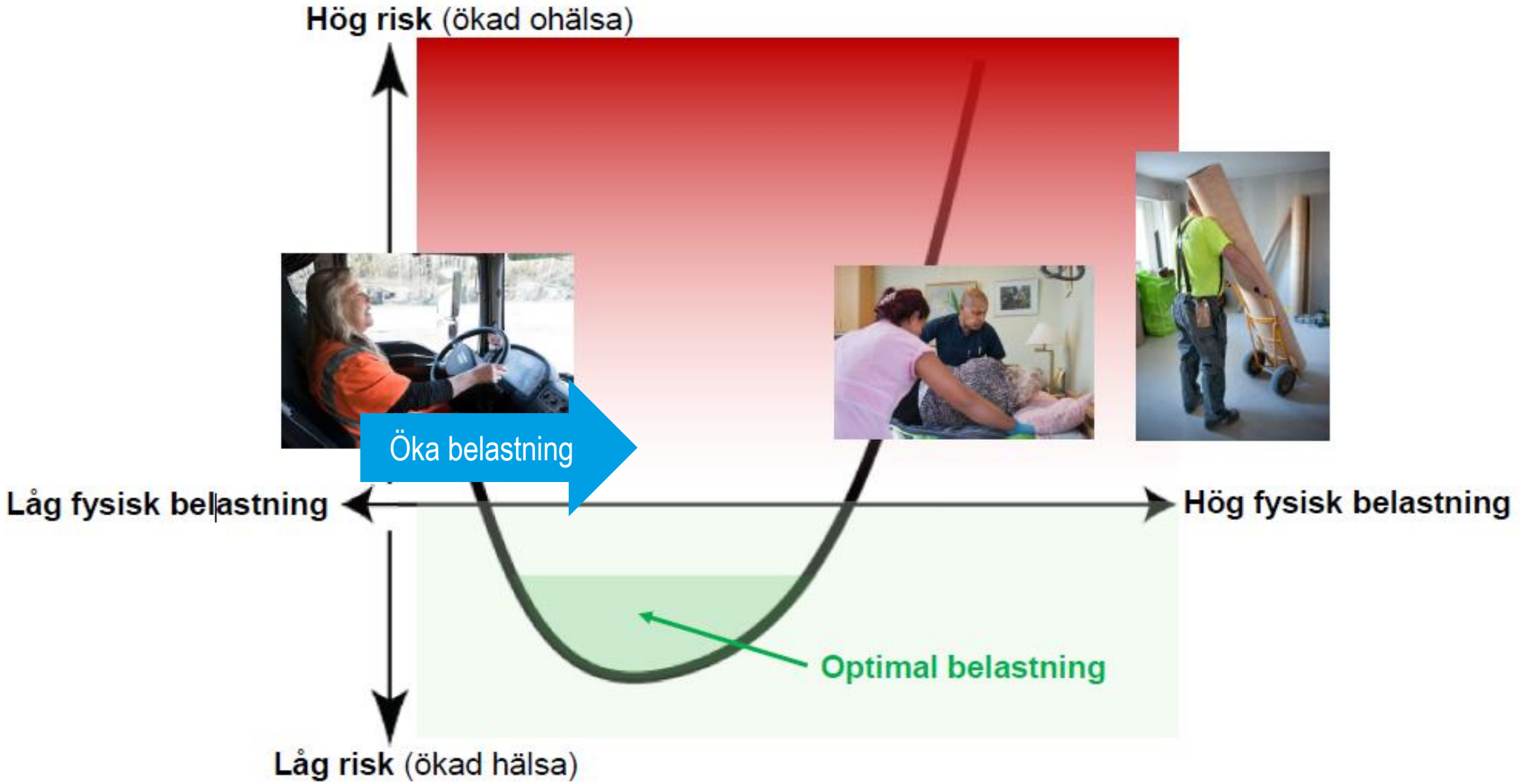


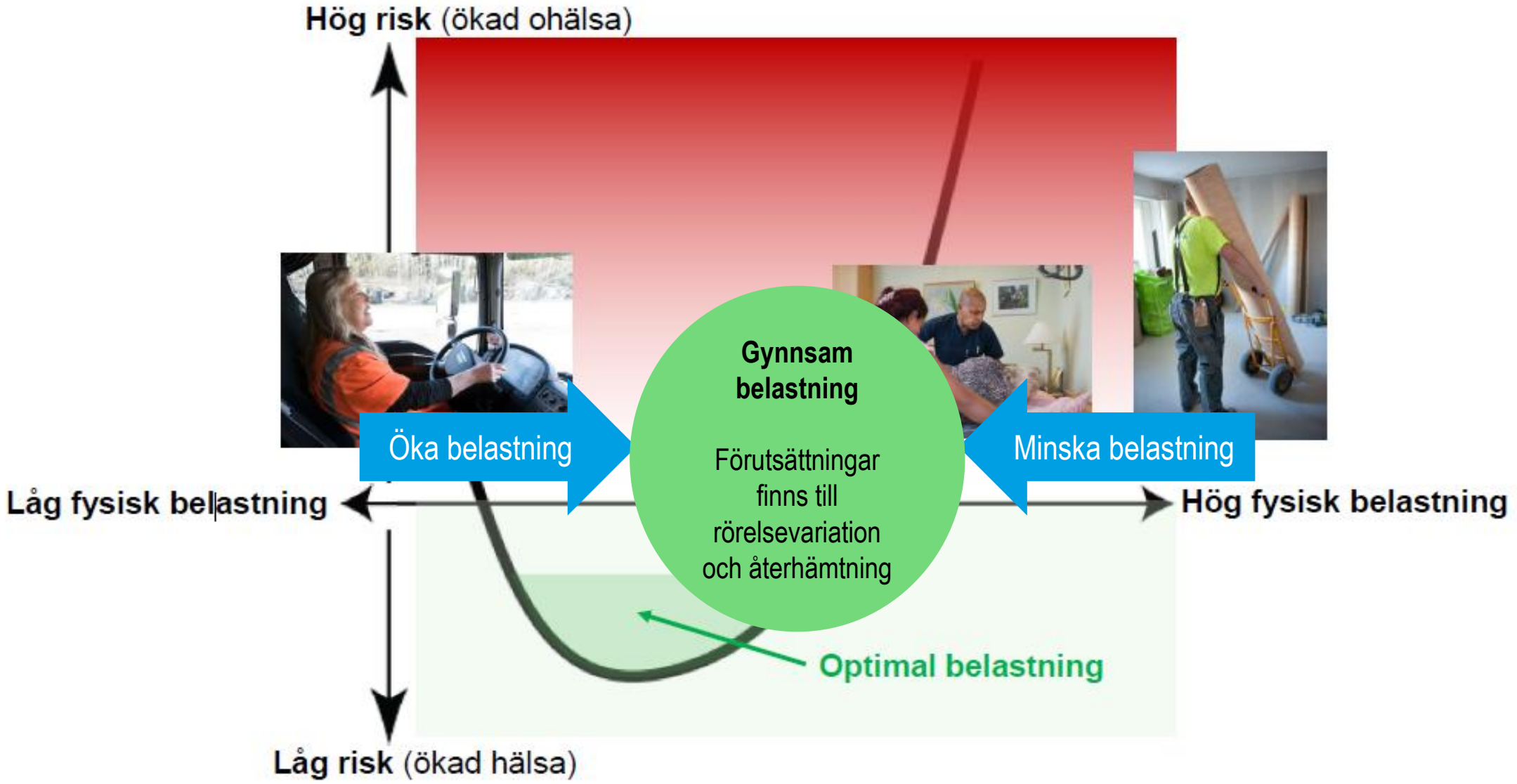


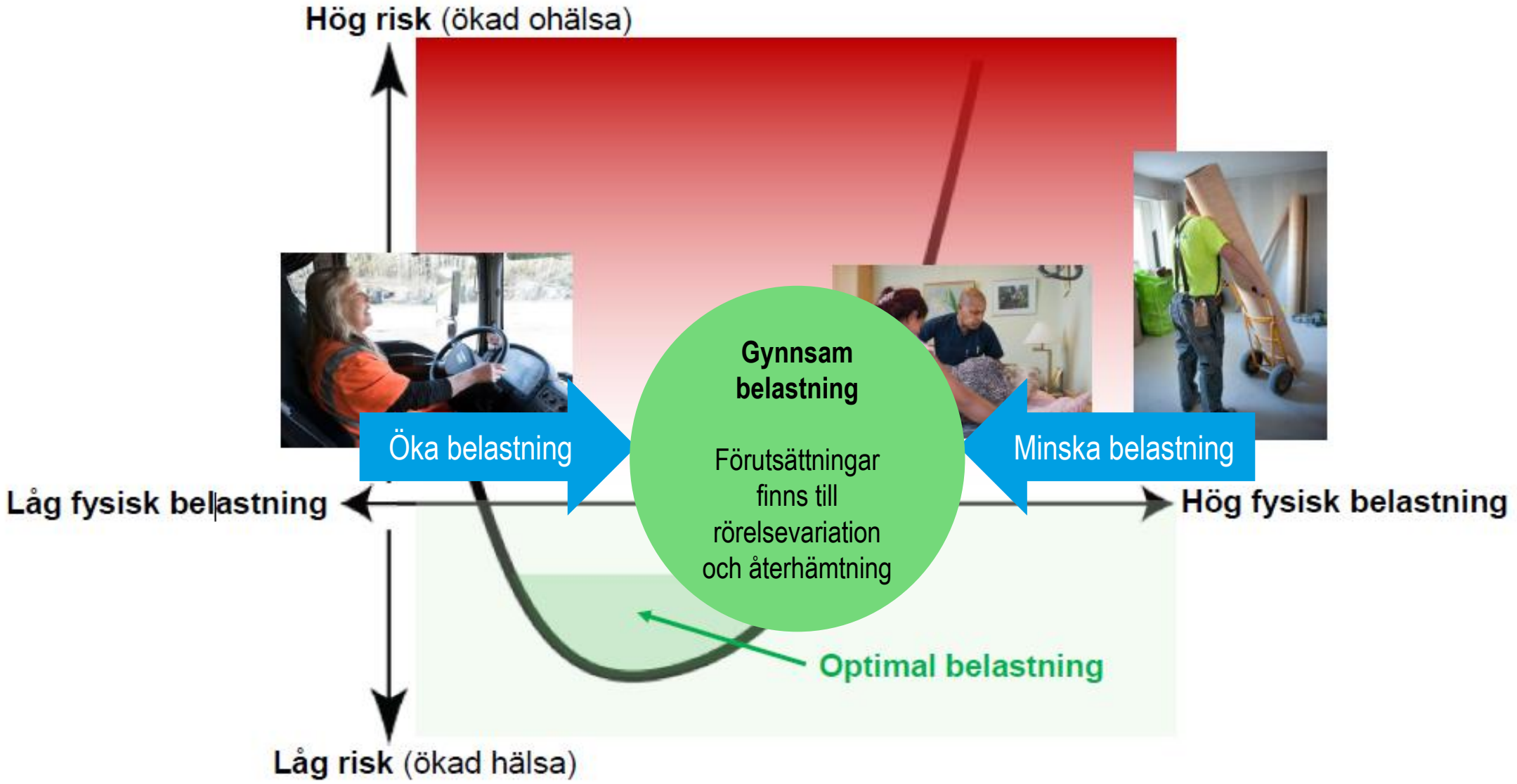
Regler
Arbetsmiljölagen

Arbetsförhållandena skall **anpassas**
till människors olika förutsättningar
i fysiskt och psykiskt avseende.




Hög risk (ökad ohälsa)
Öka belastning
Låg fysisk belastning
Hög fysisk belastning
Optimal belastning
Låg risk (ökad hälsa)


Hög risk (ökad ohälsa)
Öka belastning
Gynnsam belastning
Förutsättningar finns till rörelsevariation och återhämtning
Minska belastning
Låg fysisk belastning
Hög fysisk belastning
Optimal belastning
Låg risk (ökad hälsa)


Hög risk (ökad ohälsa)
Öka belastning
Gynnsam belastning
Förutsättningar finns till rörelsevariation och återhämtning
Minska belastning
Låg fysisk belastning
Hög fysisk belastning
Optimal belastning
Låg risk (ökad hälsa)

Arbetet ska utformas så att förutsättningarna finns till rörelsevariation och återhämtning



Handlingsutrymme

8 § Arbetsgivaren ska se till att arbetstagarna har möjligheter att påverka hur det egna arbetet planeras och genomförs, så att de får tillräcklig rörelsevariation och återhämtning

Systematiskt arbetsmiljöarbete ger struktur



Ta fram en policy

Följ upp varje år

Undersök arbetsmiljön

Utred ohälsa och olyckor

Bedöm riskerna

Åtgärda riskerna

Skriv en handlingsplan

Kontrollera åtgärderna

Bättre arbetsmiljö

Arbetstagares medverkan

Skapa rutiner

Fördela uppgifter

Skaffa kunskap

Systematiskt arbetsmiljöarbete ger struktur



Förekommer arbete utan möjligheter till **rörelsevariation** och **återhämtning**?

följ upp
rje år

Undersök arbetsmiljön

Utred ohälsa och olyckor

Bedöm riskerna

Åtgärda riskerna

Skriv en handlingsplan

Kontrollera åtgärderna

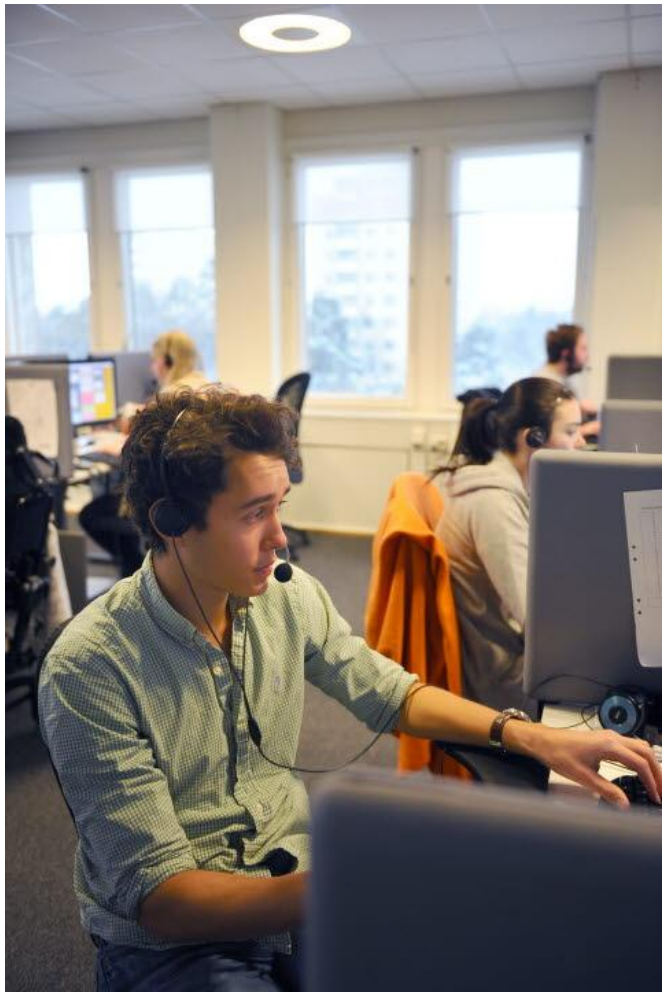
Bättre arbetsmiljö

Arbetstagares medverkan

Skapa rutiner

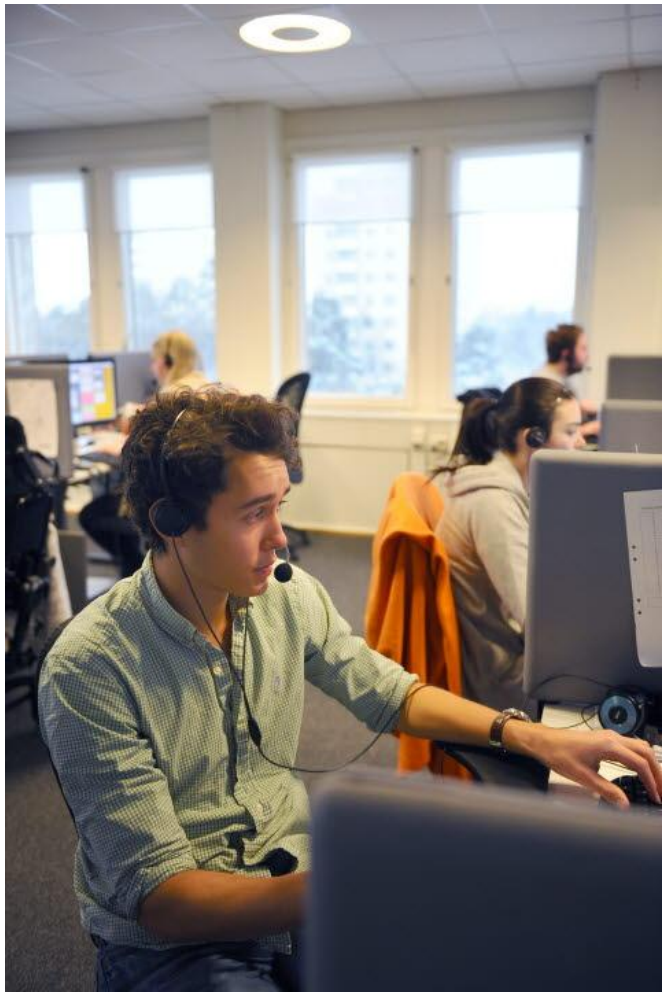
Fördela uppgifter

Skaffa kunskap



08:00	**Videomöte med kund1**
09:00	**Videomöte med kund 2**
10:00	**Videomöte med chef**
11:00	**Videomöte med kund3**
12:00	**Lunch seminarium - videomöte**
13:00	**Nytt möte igen**

Finns handlingsutrymme till rörelsevariation?



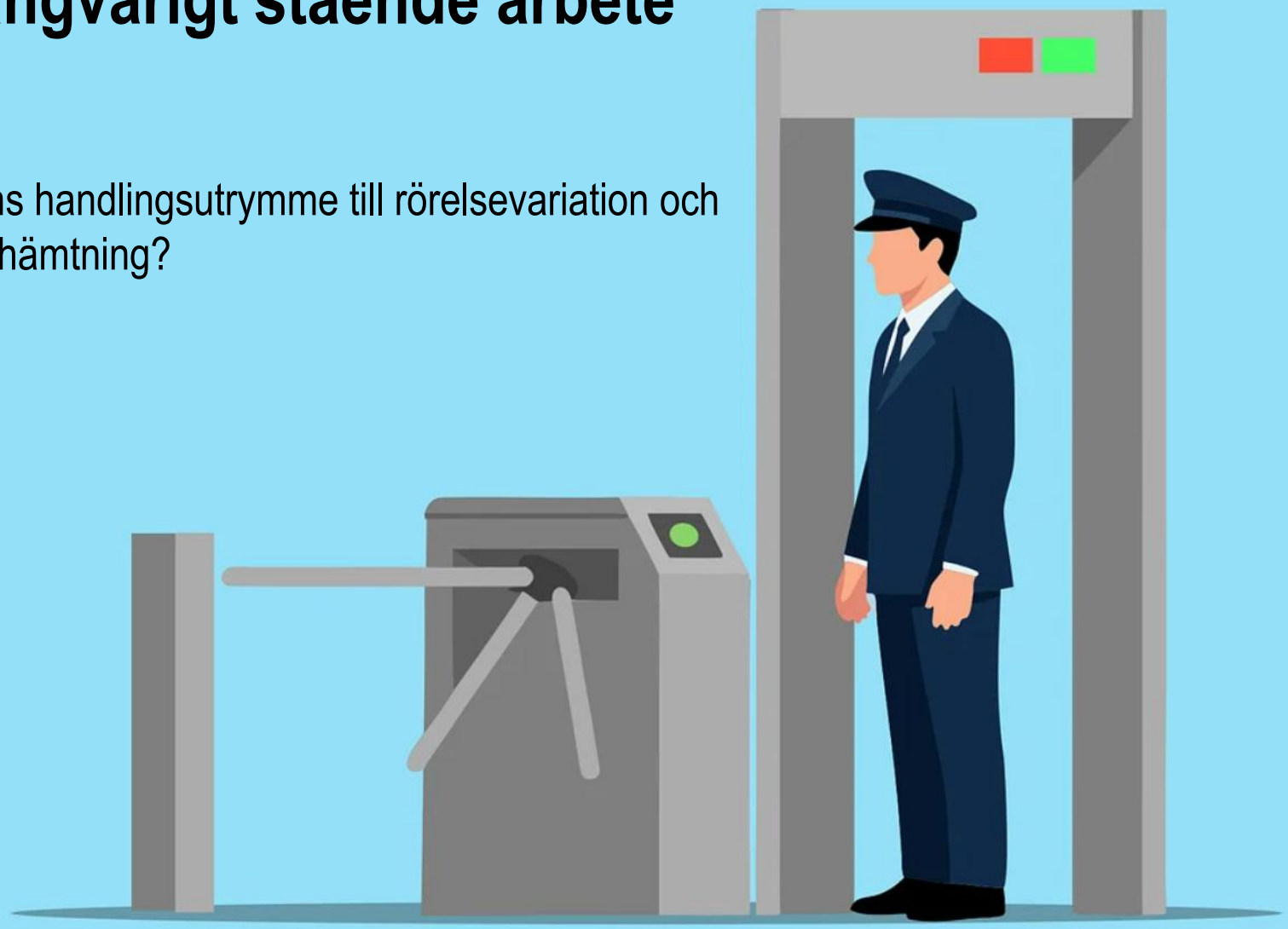
08:00	Videomöte med kund1
09:00	Videomöte med kund 2
10:00	Videomöte med chef
11:00	Videomöte med kund3
12:00	Lunch seminarium - videomöte
13:00	Nytt möte igen

Finns handlingsutrymme till rörelsevariation?

08:00	Videomöte kund 1
09:00	Videomöte kund2
10:00	Möte med chef i grupprum
11:00	Kundbesök1
12:00	
13:00	Kundbesök2

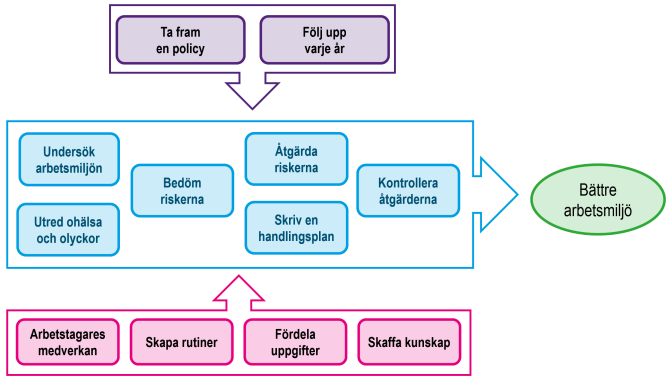
Långvarigt stående arbete

Finns handlingsutrymme till rörelsevariation och återhämtning?



Avslutande medskick till arbetsgivare

- ❑ Finns kunskap?
- ❑ Är förekomst av ohälsosam belastning eller långvarigt stillasittande undersökt?
- ❑ Är ohälsosam belastning eller långvarigt stillasittande riskbedömt?
- ❑ Är åtgärder genomförda?
- ❑ Har ni följt upp att åtgärderna har haft effekt?



Folkhälsomyndigheten ARBETSMILJÖ VERKET

Skapa rörelse och belasta rätt i arbetslivet



MENTIMETERFRÅGA 2

Vilka oskrivna regler på din arbetsplats gör att vi sitter stilla mycket?

menti.com
6806 5196

Svara i Mentimeter:
scanna QR-koden,
eller gå till menti.com
och ange kod 4621 2629

Ett urval av svar som kom in

- Möten är sittande och konferensrummen är utformade för sittande, inte variation
- Långa möten (oftast 60 min utan paus), möten bokas "kloss i kloss" vilket gör det svårt att ta bensträckare
- Få eller inga rutiner för pauser under långa möten; pauser läggs inte in av mötesledaren
- Walk-and-talk-möten är ovanliga; kollegor går från stol till soffa istället för att röra på sig
- Mycket digitala möten, ofta i direkt anslutning till varandra; ständig bevakning av Zoom-chatten
- "Man är duktig om man sitter mycket vid datorn" – mötestäthet i kalendern likställs med duktighet och produktivitet
- Om man går runt eller inte sitter vid datorn ser det ut som att man inte arbetar eller "maskar"
- Det ses som oseriöst att röra på sig; chefen rör inte på sig och rörelsens betydelse pratas inte om
- Vid kortare raster sätter många kvar och svarar på mail
- Sittande fikaraster är en stark kultur ("man ska sitta med en kopp"); konstigt/obekvämt att inte vara med
- Pausgympa i kontorslandskapet känns pinsam
- Tyst kontorslandskap gör att man mailar istället för att gå till kollegor
- Man ska sitta ner under möten och patientbesök
- Hög arbetsbelastning, stress och tidsbrist gör att man sitter mycket och länge
- Alla uppgifter upplevs som "akuta", så pauser respekteras sällan utöver lunchen
- Datorberoende arbete; arbetsflödet kräver sittande
- Stress gör att man inte "har tid" trots bra verktyg (pausinställningar i Outlook osv.)
- Sittande fikaraster är en stark kultur ("man ska sitta med en kopp"); konstigt/obekvämt att inte vara med
- Man ska sitta ner under möten och patientbesök

aktiv arbetsplats

HEJA HEJA!

Rörelsepaus – träning med tärning

- 20 sekunder gå på stället 
- 10 utfallssteg 
- 10 armbåge till knä 
- 30 sek jägarvila 
- 10 knäböj 
- 20 sek blunda & stå på ett ben 

KORPEN

Svenska Motions-idrottsförbundet

Aktiv Arbetsplats
Mer energi – bättre resultat



KORPEN

Svenska Motions-
idrottsförbundet

Korpen Svenska Motionsidrottsförbundet

- Korpen Svenska Motionsidrottsförbundet är en ideell organisation med över 80 års historia.
- Korpen Svenska Motionsidrottsförbundet samlar arbetsplatser, förbund och större organisationer som bedriver egen idrottsverksamhet och aktiviteter.
- Vi erbjuder runt 100 motionsaktiviteter i lokala föreningar över hela Sverige – för alla som vill röra på sig tillsammans.



> *"Människor behöver en frisk kropp och någonting att hoppas på." – Carl Albert Andersson (1899-1968), Korpens grundare*

KORPEN

Svenska Motions-idrottsförbundet

Aktiv Arbetsplats

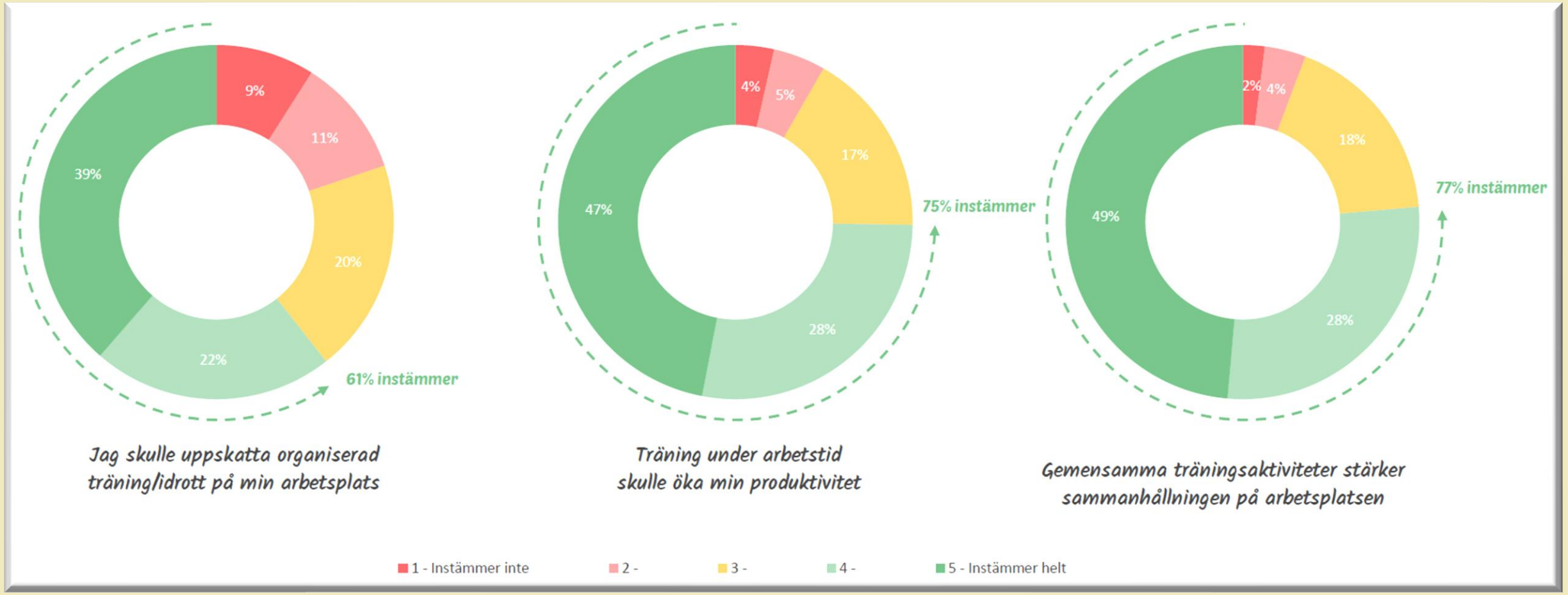
- **Enkla** rörelsepauser kan ge mer energi till en stillasittande arbetsdag.
- Rörelse är en **investering - inte ett avbrott**
- Glädje och rörelse kan skapa **bättre möten och arbetsklimat**
- Korpens rapport **”Träning och motion på arbetsplatsen”**



KORPEN

Svenska Motions-idrottsförbundet

Vad säger Arbetstagarna



KORPEN

Svenska Motions-idrottsförbundet

Drömscenarion: Framtidens arbetsplats

- Träning på arbetstid är den stora drömmen!
- Inkludering och träning för alla!
- Ett holistiskt synsätt på hälsa
- Rörelse i vardagen, inte bara gym!



KORPEN

Svenska Motions-idrottsförbundet

aktiv arbetsplats

Rörelsepaus





KORPEN

Svenska Motions-idrottsförbundet

aktiv arbetsplats

All rörelse räknas!



KORPEN

Svenska Motions-
idrottsförbundet

aktiv arbetsplats

Dagens utmaning

10 utfallssteg innan hemgång



Avsluta dagen med energi – gör dina utfallssteg innan du går hem

ALL RÖRELSE RÄKNAS!

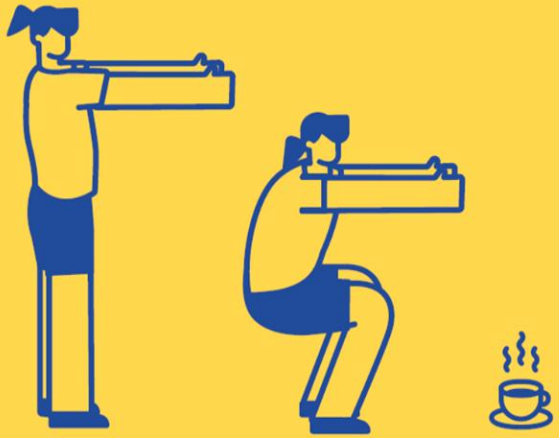
aktiv arbetsplats

KORPEN

Svenska Motionsidrottsförbundet

Kaffebenböj

Gör benböj tills kaffet är klart.



ALL RÖRELSE RÄKNAS!

aktiv arbetsplats

KORPEN

Svenska Motionsidrottsförbundet

KORPEN

Svenska Motionsidrottsförbundet

Världens största tipspromenad.

När som helst, var som helst – tusentals frågor!
Ladda ner appen *Tipspromenader* och utmana dina vänner i världens största tipspromenad.

Hämta i App Store

LADDA NED PÅ Google Play



Huvudfunktioner:

- Varierade ämnen – Natur, kultur, sport, historia och mycket mer. Nya ämnen läggs till regelbundet.
- Valfri promenadlängd – Välj mellan 20 eller 40 minuter för att anpassa aktiviteten till din vardag.
- Tävla mot andra – Svara snabbast och rätt för att toppa resultatlistan.
- GPS-stöd – Frågorna visas automatiskt under promenaden, och du ser efteråt hur långt du gått och antal steg.





Totalsumma för Telia: 1 266 km
Ca 1,62 miljoner steg

KORPEN

Svenska Motions-idrottsförbundet

En social upplevelse utöver det vanliga



Fundera inte! Kör, bara kör! Det är superroligt och man kommer verkligen närmare sina kollegor. Jag som är helt ny har lärt känna så många nya personer och längtar till att få komma tillbaka till jobbet på måndag och träffa alla igen.
– Hanna Hörnlund, Vattenfalls IF

KORPEN

Svenska Motions-idrottsförbundet

Vill du veta mer?

Delta på ett av våra webbinarier:

Tisdag den 17 november kl. 09.00

Tisdag den 17 november kl. 13.30

Onsdag den 25 november kl. 10.00

Onsdag den 25 november kl. 15.00

[Anmälan till webbinarium 2026]

Scan me!



aktiv arbetsplats

KORPEN

Svenska Motions-idrottsförbundet

Tack för er tid!



Kontakta mig gärna eller läs mer på vår hemsida

Anna Sundström:

anna.sundstrom@korpen.se

www.korpen.se/foretag/

KORPEN

Svenska Motions-idrottsförbundet

AKTIVT RESANDE

Cykelns möjligheter i vardagen och arbetslivet

Johline Lindholm, enhetschef Cykelfrämjandet
Projektansvarig Cykelvänlig Arbetsplats

CYKEL 1934 FRÄMJANDET







”Vi ser ett tydligt mönster: De som cyklar eller går till jobbet har mindre åderförkalkning i hjärtats kranskärl än bilpendlare.”

- Peter Edholm, forskare vid Halmstad högskola

CYKEL 1934 FRÄMJANDET

Cykelvänlig arbetsplats

- Nationell plattform för arbetsplatser som vill bli mer cykelvänliga
- Stöttar kommuner i arbetet med privata och offentliga arbetsplatser
- Drivs av Cykelfrämjandet och Svenska Cykelstäder i partnerskap med kommuner och regionala organisationer
- Västra Götaland och Skåne
- 29 kommuner
- Över 900 arbetsplatser

Cykelvänligast

Hur stöttar vi arbetsplatser?



- Kriterier för en cykelvänlig arbetsplats
- Årets Cykelvänligaste Arbetsplats
- Cykelutmaningen!



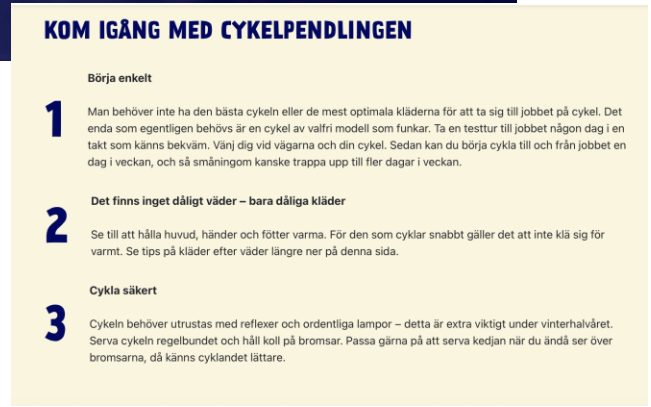


Hur stöttar vi arbetsplatser?

- Inspirationswebbinarium
- Tips
- Resvaneundersökning
- Lokala aktiviteter genom kommunpartners



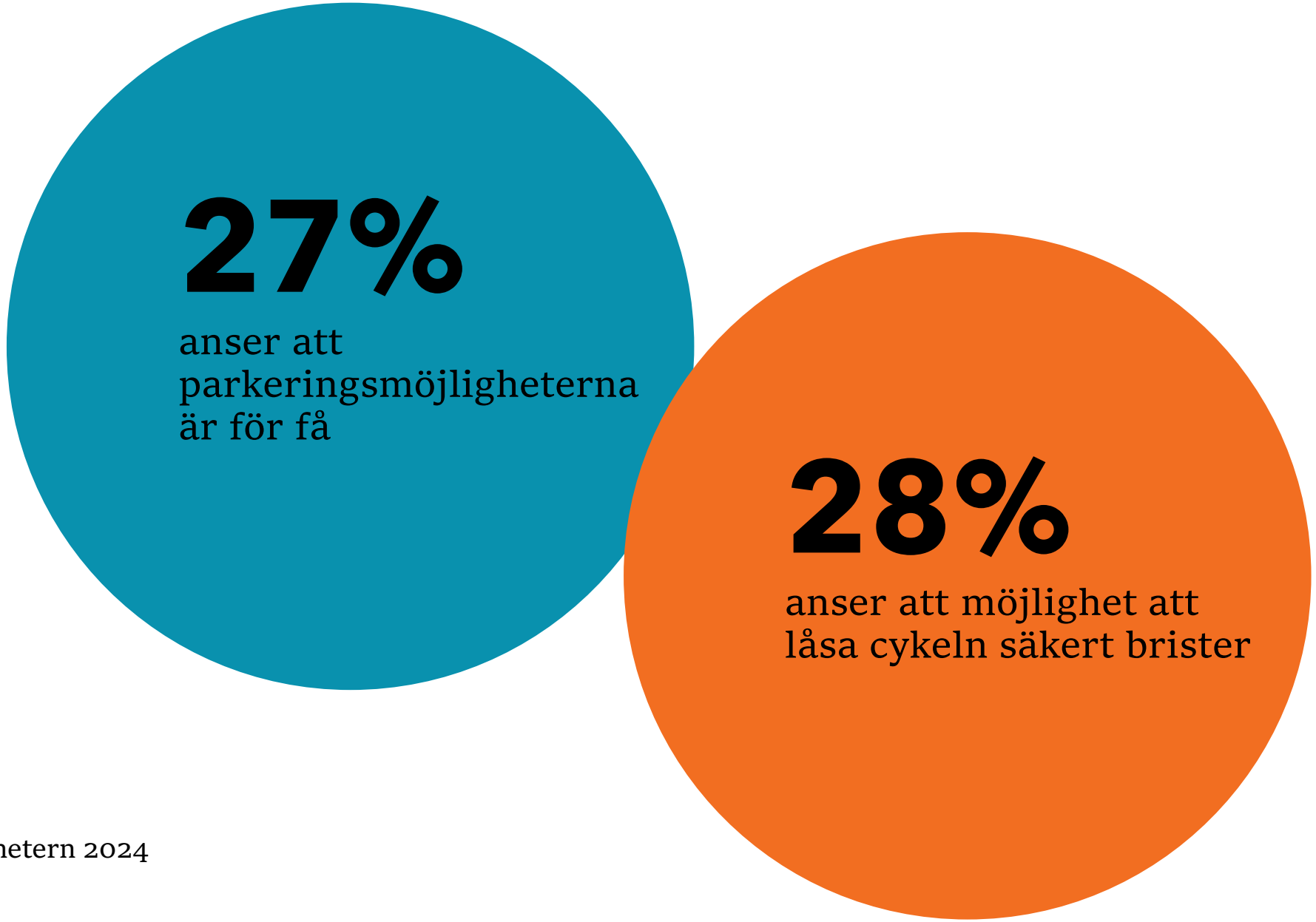




Exempel: Trivector Lund

- Utsedd till ”Årets Cykelvänligaste Arbetsplats” fler år i rad
- Inspirerats av och arbetat med våra kriterier
- Ger tillgång till cyklar och service – tjänstecyklar, förmånscyklar, service av tjänstecyklar och privata
- Lätt att parkera cykeln – utomhus, inomhus, automatiska dörröppnare, skåp för batteriladdning
- Dusch, klädförvaring, torkrum, hårtork
- Hemfärd – cykelpump, verktyg, regnjacka att låna
- Jobbar med cykelkultur – Cykelutmaningen, kampanjer ”testa elcykel”, cykelfest, cykel-AW, ledningen cyklar
- Cykelinsatser ingår i Trivectors ”gröna plan” – arbetspendling, tjänsteresor, leverans och gods, uppföljning och mätning

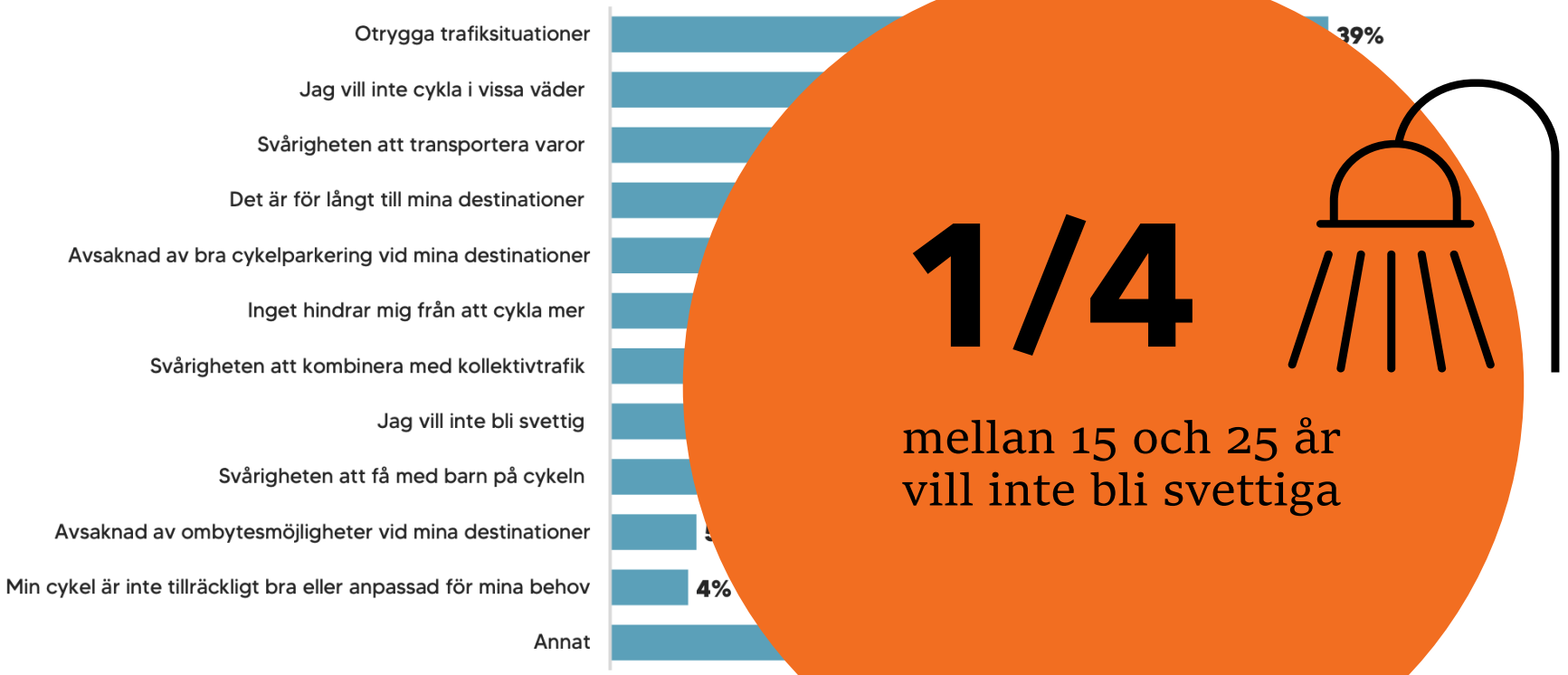




Källa: Cyklistvelometern 2024

CYKEL 1934 FRÄMJANDET

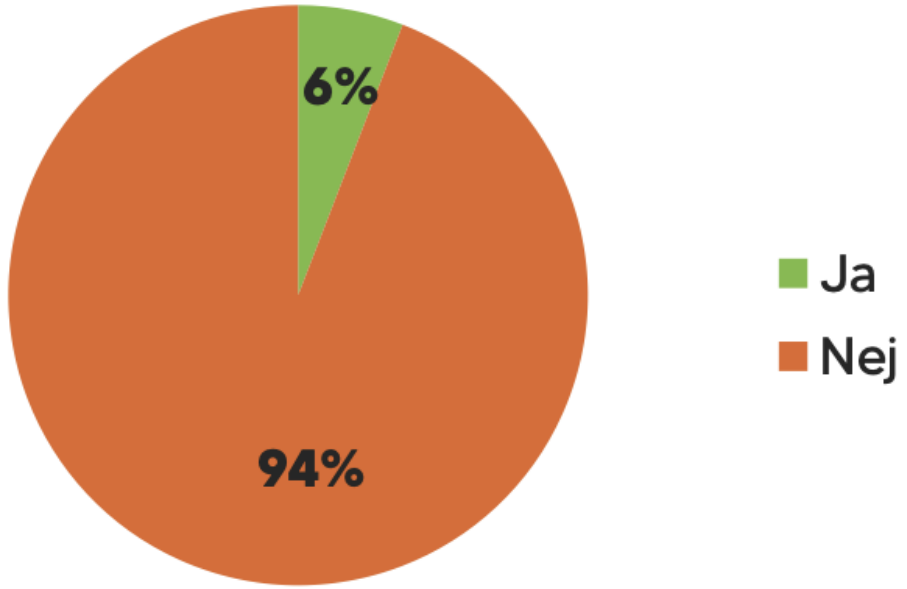
VAD HINDRAR DIG FRÅN ATT CYKLA MER ÄN DU GÖR IDAG?



Källa: Cyklistvelometern 2024

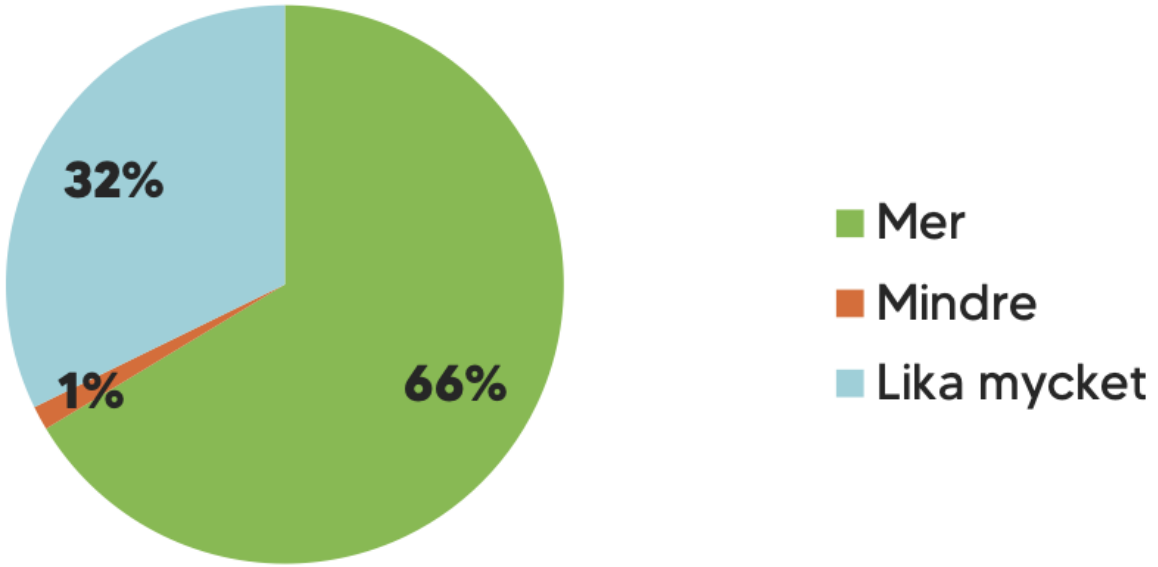
CYKEL 1934 FRÄMJANDET

HAR DU EN CYKEL SOM ÄR EN SÅ KALLAD FÖRMÅNSCYKEL, DVS. EN CYKEL DU LEASAR GENOM BRUTTOLÖNEAVDRAG FRÅN DIN ARBETSGIVARE?



Källa: Cyklistvelometern 2024

HAR DU CYKLAT MER EFTER DU FÅTT DIN FÖRMÅNSCYKEL?



Källa: Cyklistvelometern 2024


ÖVNINGSKÖR
FRIHET
PÅ
CYKEL
FRIHET
PÅ
CYKEL

Hej,

Jag ville bara tacka er för att ni hjälpte mig att börja cykla i Stockholm ❤️

Jag deltog i er cykelkurs i Solna förra året och lärde mig att cykla som vuxen. I år skaffade jag en cykel och har börjat cykla runt stan i tre månader nu. Jag har slutat köpa månadskort på SL (även när priserna är halverade nu) och cyklar istället om det tar under 30 minuter och det inte regnar. Hoppas i framtiden att jag kommer att cykla ännu längre sträckor.

Jag vill också passa på att visa min uppskattning till er. Alla "lärarna" var fantastiska, och ni har verkligen förändrat mitt liv.

CYKEL 1934 FRÄMJANDET

Cykling förutsätter kunskaper

För den som inte har lärt sig att cykla ännu:

- Nybörjar- och fortsättningskurser för vuxna
- Räknas som friskvård

För den som kan cykla:

- Kurser i säker cykling i trafik och mörkercykling
- Kurser i cykelunderhåll/-mek



Äntligen vintercyklingsvecka!

Dela din bästa cykelbild på Instagram



Missa inte vår tävling!

#vintercykla2026

CYKEL 1934 FRÄMJANDET





TACK!

Johline.lindholm@cykelframjandet.se
frihetpacykel@cykelframjandet.se
info@cykelvanligast.se

CYKEL
1934
FRÄMJANDET

MENTIMETERFRÅGA 3

Nämn en åtgärd som kan öka rörelsevariationen på din arbetsplats.

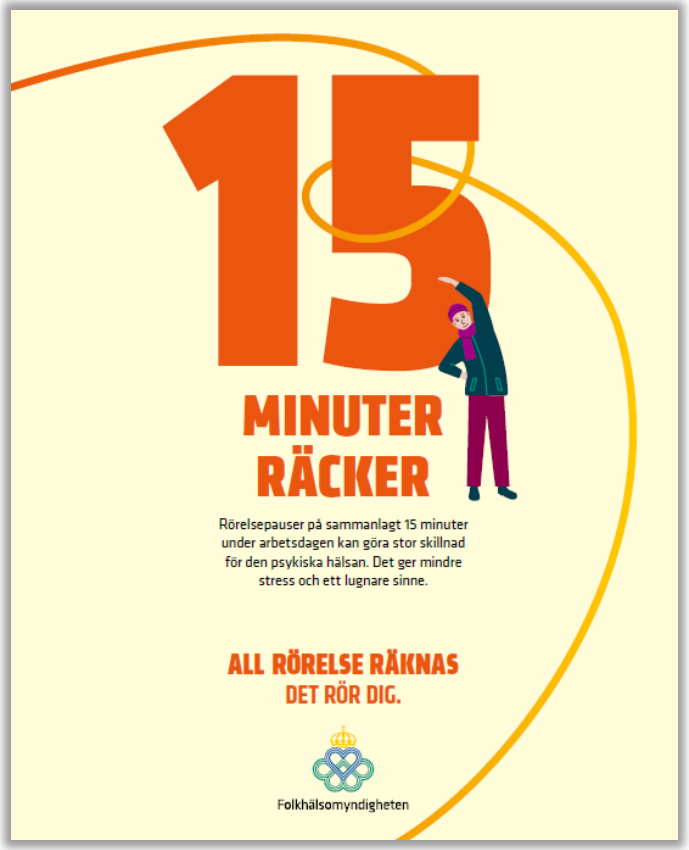
menti.com
6806 5196

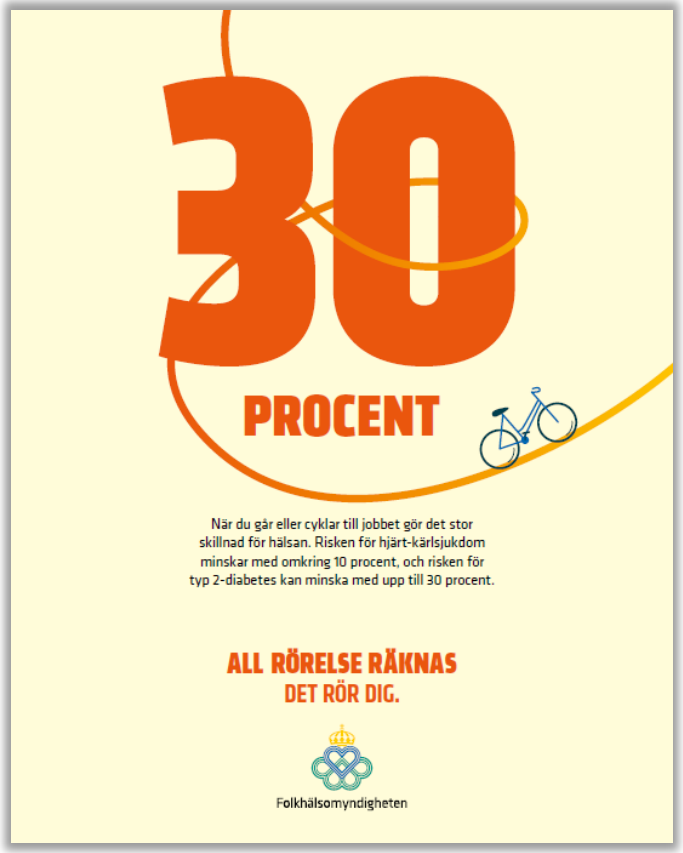
Svara i Mentimeter:
scanna QR-koden,
eller gå till menti.com
och ange kod 4621 2629

Ett urval av svar som kom in

- Att ledningen lyfter vikten av rörelsepauser och tillåter/uppmuntrar – det saknas idag
- Stöd till cheferna att förstärka positiva beteenden, med uppföljningar och rutiner
- Planerade mikropauser/rörelsepauser på APT och möten längre än 60 minuter
- Rörelsepaus på agendan (t.ex. "friskvårdspunkt" på APT)
- Ståbord i mötesrum; ok att stå upp under möten
- Lägga in 10 minuter mellan möten för rörelse
- Vid digital Mötesrumsbokning: be IT-avdelningen lägga in "walk and talk" som rumalternativ
- Bingo eller tärning under möten
- Ambassadörer som påminner och sätter upp posters
- Påminna varandra när man suttit stilla länge
- Listor med rörelser uppsatta på olika ställen på kontoret
- Få tillbaka friskvårdstimmen; träning på arbetstid
- Att allt som inkluderar rörelse (pendling, ärenden) räknas som friskvård
- Uppstartsmöte med kort rörelsepaus vid planering av kväll/natt
- Ett "hälsoår" 2027 för att öka fysisk aktivitet på fritiden och rörelsevariation i arbetet
- Skapa ytor som främjar rörelse; aktiviteter på plats ("lätt att göra rätt")
- Bättre utrustat gym, laddplatser för cykelbatterier, cykelparkering
- Gummibandsträning, yogamattor, parkour för kollegor
- Påminnelse vid hissen om hälsoeffekterna av att ta trappan
- Missa hissen: lunchpromenader och walk-and-talk-möten
- Att själv vara en förebild
- Variera arbetsuppgifterna och ta korta rörelsepauser
- Mindre tid vid datorn, mer tid med kollegor och kunder
- Planering och att börja påpeka vikten av rörelse; prata om det

Kommunicera om vinsterna med rörelse på jobbet





[Kommunicera om vardagsrörelse]

- Budskap, affischer och inlägg för sociala medier som lyfter vinsterna med rörelse i arbetslivet
- Ladda ned materialet från webbsidan Kommunicera om vardagsrörelse
- Lägg till logga om du vill!
- Frågor eller funderingar om materialet? Mejla framjarorelse@folkhalsomyndigheten.se

RÖRELSE TÄNDER HJÄRNAN

När du rör dig ökar blodflödet till hjärnan direkt. Redan efter ett par minuters promenad eller aktiv rörelse får du klarare tankar och bättre fokus.



ALL RÖRELSE RÄKNAS
DET RÖR DIG.

Folkhälsomyndigheten

PULSEN STIGER

STRESSEN SJUNKER

När du rör på dig och pulsen går upp frisätter kroppen ämnen som lugnar, dämpar oro och gör dig mer motståndskraftig mot stress.

ALL RÖRELSE RÄKNAS
DET RÖR DIG.

Folkhälsomyndigheten

KORTA PAUSER GÖR DIG SMARTARE

Att sitta still länge försämrar koncentrationen. Men en kort rörelsepaus återställer hjärnans fokus på bara några sekunder.



ALL RÖRELSE RÄKNAS
DET RÖR DIG.

Folkhälsomyndigheten



Anmäl dig här, scanna koden

Informationsbrev Främja rörelse

Inspiration, kunskap och information om händelser och stödmaterial



Ca 6 ggr/år



FOLKHLSOMYNDIGHETEN

Tack för din medverkan!

Mer kunskap om rörelsefrämjande arbetsliv finns på:

www.folhalsomyndigheten.se



Tack

Håll dig uppdaterad via vår webbplats,
vårt nyhetsbrev och våra sociala medier.

Folkhälsomyndigheten

www.fohm.se • fohm.se/nyhetsbrev • Sociala medier • Podden Liv & Hälsa