

## Tävlingsbidrag STARKARE tillsammans

Denna har vi kört med på sy-LAN (där det kan bli lite dammigt av alla tygrester): så fort någon nyser så sträcker alka upp armarna och gör stretch-övningar. Ger garanterat fnitter och dessutom bra för hållning och stela axlar.
Cykla med din familj, både till vardags och på t.ex. semestern. Det bygger långsiktig vana av att röra på sig och är en rolig aktivitet att göra tillsammans. Genom att göra det tillsammans med familjen så blir det lättare att
1.Aktiva Möten: Om möjligt, gör dina möten till promenadmöten. Ta en promenad runt kvarteret eller till närmaste park medan du diskuterar arbetsrelaterade frågor. 2.Stående eller Gående Arbetsstationer: Använd ett höj- och sänkbart skrivbord för att stå en del av arbetsdagen, eller investera i en gåband för att hålla dig i rörelse. 3.Regelbundna Stretchpauser: Sätt ett alarm varje timme för att ta en kort paus och sträcka på dig. Det finns många stretchövningar som du kan göra direkt vid skrivbordet. 4.Träning på Lunchen: Försök att träna under lunchpausen. Det kan vara ett snabbt träningspass, yoga, eller bara en snabb promenad. 5.Träningsutmaningar: Skapa en rolig och hälsosam tävling bland kollegorna. Det kan vara en
Ta mötena i stående position, ännu bättre om du kan ta dem i mobilen och försöka gå runt i rummet eller utomhus.
Lunchpromenad och gåmöten tillsammans! Socialt och ger bra blodgenomströmning i kroppen vilket resulterar i en piggare eftermiddag.
For whatever activity you decide to do, with or without people, say out loud a time and a place where you'll do the activity routinely and just show up. You don't even have to do what you said you would just being there consistently will make the habit sink in.
Gå på promenad med lille ( Barn) under lunch . Vi båda får frisk luft and rörelse
Börja gruppmötet med att ställa sig upp och göra en rörelse (benböj, stretch osv), enkelt och kan anpassas baserat på var ens kunskapsnivå / ork ligger.
Gäller mest de som har "tillgång till" barn. Det kan vara ens egna, syskonbarn eller vänners barn. Lek med dem så har du dagens träning!
Utmana varandra i lunchpromenadstävling och i att korta ner mötestiden för att istället boka in 10 min power walk.
Kör teammöte eller annat passande möte under hemarbetsdag som promenadmöte
Promenera till jobbet! Om man bor en bit bort - parkera längst bort eller stig av bussen vid "fel" hållplats! Även då man jobbar hemma kan man ta en liten promenad innan man "checkar in" i sitt kontor. Bra idé att göra detta ihop med någon annan i familjen eller med grannen.
Rundpingis på kontoret under fika eller efter lunch
Träna med de du bor ihop med, tex spring ihop med sambon och spela padel med sonen!
Ta en kort promenad runt huset mellan varje möte. Hjälper till att få energi, lite motion och förhoppningsvis D-vitamin under mötestunga dagar. Har hjälpt mig att skärpa koncentrationen och bli piggare :) Är det extremt tajt mellan mötena så brukar jag försöka göra ett par armhävningar eller situps åtminstone för att få igång blodflödet
Planera tillsammans när träningen ska utföras. Svårt att spontant få till träningen annars. Dra igång en löpargrupp med fokus på ett lopp (Scaniamilen).
Padel med gruppen, projektteamet eller avdelning. Låg tröskel och väldigt socialt
Hälsoutmaningar - vi har en suverän hälsoinspiratör på min grupp som ordnar samman små tävlingar. Där har alla chansen att plocka poäng på sina villkor. Det har gett en enorm effekt och bidragit till en härlig stämning tillsammans dessutom. Ex på aktiviteter var, gå 10000 steg på en dag, ät en måltid utomhus (inte på din egen tomt), laga mat utomhus (inte på din egen tomt), Yoga (minst 30 minuter), osv.
Utforska olika grillplatser, det finns mängder av dessa och får dig att röra dig utomhus samtidigt som du kan prata med familj, vänner eller kollegor i en rofylld miljö. Varför inte kombinera utflykten med discgolf på en av Sveriges 635 discgolfbanor?

Ta en halv timmes promenad varje dag.
lunchpromenader (virtuellt för att kunna göra det från olika ställen men samtidigt socialt)
För mig är lunchpromenader det givna tipset. Antingen själv med en bra podd/ljudbok i öronen eller tillsammans med kollegorna. Ta promenaden innan själva lunchen i sig. Lättare att komma iväg istället för att det när man sitter ner och är mätt efter att precis ha ätit. Lunchen smakar också godare med lite extra hunger som krydda!
Jag vill ge tipset att använda det man har hemma hos varandra. Bjud in dina kollegor på en annorlunda AW. Där kan det skapas alternativa träningsformer och efter väldigt alternativa vikter. Varför inte en brandsläckare för curls, bålbalans med strykbräda eller fylld vattenkokare som "kettlebell" :) Avsluta med matlagning tillsammans.
Gå tre våningar upp och käka lunch utomhus - väldigt uppskattat och ger bra vardagsmotion!
Jag har en stående avstämning med min närmsta kollega som ett promenadmöte sist på dagen varje torsdag. Vi är båda överens om att promenaden gör diskussionen ännu bättre och att det är skönt att få röra på sig.
PowerWalk together with others living close so that you get out from you home office! It is easy to not get outside or meet colleagues during working from home and perhaps there is someone living nearby your house that you can take a power walk with?
Boka in en tid, tex före lunch, och ta en löptur, promenad eller ett gympass.
1. Använda pendlar timmar med träna , när jobbar man hemifrån inställt. 2. Springa, cykla eller gå även hem till tågstationen, bussen eller pendeltåg. 3. Fika en gång per vecka med kollegor i solen, i Scania bakom gården eller sitter på bänkarna på toppen av kullen (framför STC östdörr).
Avstämningspromenader(bokar tid för avstämning och promenera samtidigt), Reflektionstid på skogspromenad
Starta en morgon yoga / stretch 10 min efter morgon puls. Väldigt trevligt och roligt, behöver inte vara några avancerade övningar.
The group/person with the maximum number of steps wins, tappa.se can be of help
Start ett vanligt återkommande möte/bjud in dina närmsta kollegor till ett 5 min "möte" och "tune in focus" med en film på fysisk rörelse/stretch som ni gör tillsammans. t.ex. <a href="https://www.youtube.com/watch?v=7Ux--k7uwBY">https://www.youtube.com/watch?v=7Ux--k7uwBY</a>
Planera in fysisk aktivitet återkommande med en kompis, det blir hälsosamt, socialt, återkommande och förhoppningsvis roligt.
Bli medlem i Team Nordic Trail och följ deras tränings grupper där det passar dig.
Ta alla tillfällen att röra på dig på jobbet, välj trapporna och parkera bilen längre bort är några av möjligheterna.
Samla kollegorna för 30 min lunchlöpning eller lunchpromenad. Turas om och gör matlådor åt varandra så spar alla tid för detta.
Vid hemmaarbete är en kettlebell av lämplig vikt det bästa som finns! Kan ställas på golvet bredvid en för enkelt åtkomst, går väldigt enkelt och smidigt att göra övningar där hela kroppen är med. Bra för rygg och ben som är stilla mycket om man jobbar vid datorn! Koppla rörelsen till någon annat du gör som redan är en vana, t.ex. kör 2-3min med kettlebellen innan du tar dig nästa kopp kaffe, eller lunchen, eller fikat osv. Pavlovs tekniker fungerar även på oss människor!
Cykla mountainbike på stigar
Kombinera med ngt du gillar, under aktiviteten (musik, podcast, träna med kompis) eller efter den som belöning!
Lunchpromenad, Morgonpromenad, promenadmöten ex. avstämningar

Try to follow some meeting while walking outdoor or even at home to get yourself moving while listening to information meeting for example.
Ge ett uppdrag till alla som vill vara med, att ta en promenad och leta efter något specifikt, exempelvis en gul brevlåda. All delar bild av gul brevlåda i en chattråd, ex via Whatsup.
Något som fungerat bra för mig på hemmakontoret är att dom flesta telefoner eller träningsklockor har en mätare att man ska ta minst 250 steg i timmen. Så det jag gör, är att jag varje timme sätter på en låt och så dansar jag loss i dessa 3 minuter. Då får man till sina 250 steg/timme och blir riktigt glad på köpet! Det går också att sprida till dom man har teamsmöten med, genom att säga att "nu tar vi en dans-paus".
Bekämpa autopiloten och gör medvetna val. Välj att gå en promenad i stället för att titta på TV. Välj att jogga lite i stället för att gå. Dansa till grym musik i vardagsrummet. Hitta din grej, det som funkar för dig i vardagen och som du tycker är kul, eller i allafall hyfsat roligt. Anlita en coach/PT. Se till att det blir av och det gör du genom att göra medvetet val.
Walk and Talk Meetings, Early Morning Trainings before the day start or Schedule Exercise in the calendar.
Lunchpromenadsrutinen är ett oslagbart koncept för att få till rörelse. En termoskopp med kaffe går att ta med. Konceptet bör avnjutas med naturens växlingar! Gör det inte svårt, utan gör det bara!
Hej, mitt bästa tips är att det ska vara enkelt: börja dagen när man arbetar hemifrån med en utomhuspromenad. Gå 10-15 minuter åt ett håll och gå sedan tillbaka. För mig blir det allmänna välbefinnandet under dagen mycket bättre.
Ta en promenad till lunchrestaurangen
Promenadmöten! Boka in avstämningar på gående fot, fungerar både över teams och onsite!
Meetings that you are just listening to, you a walk outside can do. Inspire your colleagues to take a walk, by inviting them for a walk-and-talk.
Kör "walk and talk" möten. Funkar både med digitala, men även fysiska möten. Kan leda till bättre diskussion när miljön byts ut, speciellt för möten med sin chef.
Lagsport
Döp möten till walk and talk och ta möten under en promenad.
Find a simple 5min workout on youtube and then create a meeting twice a day maybe at around 10 and 15 during the work day so that your whole team can take a little pause and get some movement.
Boka in tid för walk and talks i förväg, då blir det lättare av och många uppskattar att få hjälp att komma ut. Tex veckoavstämning med chefen eller gruppmötet brukar fungera toppen som på gående fot.
Att boka in återkommande promenader tillsammans i kalendern, på så sätt är kalendern alltid uppbokad för fysiskt aktivitet den tiden och chansen att den blir av större.
Walk the Scania 5km race together with work colleagues. You won't beat your personal best, but it'll make you a better person.
Gå runt sjön tillsammans efter lunchen. Bestäm dig, det är enkelt och du behöver inte fundera på om vädret är rätt etc. Utan gör det bara.
Cykla tillsammans! På gruppen jag jobbar har kollegorna vid några olika tillfällen cyklat tillsammans till och från jobbet. Mycket rolig aktivitet och super när jag själv just nu tränar inför Vätternrundan 2023.
Hela gruppen kan ta en lunch-promenad, de som bor i närheten av varandra kan träffas fysiskt. Man kan ha kontakt via Teams samtidigt.
Ta med cykeln till jobbet och cykla en längre runda på hemvägen. Enklare att duscha hemma.
Ta som vana att ta "inlyssningsmöten" som promenadmöten. Ta trapporna istället för hissen.
Plank for 1 minute

Cykla tillsammans. Att utforska närområdet på cykel är ett lätt sätt att ses och lära känna nya personer, röra på sig och lära sig mer om sitt närområde.
Dans
Man har en tendens att glömma stanna upp alls medan man jobbar. Med att placera grejer som behöver man slumpmessigt runt om huset och lägenheten ger en bra orsak att stanna upp, och gå runt. Gör tvätten under lunchtid, i så fall du har en orsak att gå ner till tvättstugan och upp flera gånger. Om man har en hund, det kan vara en bra anledning att ha flera promenad under dagen. När jag har någonting att göra i staden, jag promenerar fortare en normalt. Kanske det låter löjligt, men jag hantera de ärende som bråttom hela tiden. Kanske inte alla har möjlighet, men om man bor tillräcklig nära till jobbet man kan cykla, om man jobbar ett par dagar i kontoret.
Spela någon spel. Till exempel frisbeegolf.
Boka några tillfälle i kalendern med några kompisar för att gå ut. När man ser dessa bokningarna i kalender är man tvungen att gå ut (gruppsytryck)
Jag går/cyklar till jobbet oavsett om jag jobbar hemifrån eller på kontoret. Det betyder att när jag sitter hemifrån tar jag mig ut en kort promenad eller cykeltur och låtsas gå till jobbet. Detta gör att jag får igång blodcirkulationen och piggnar till. Lite solljus i ögonen gör även att kroppen skickar ut vissa signaler att det är dags för den att vakna. På så sätt blir min dag med produktiv och jag kan ha en tydlig skiljelinje mellan arbetstid och privat.
Planera in gångmöten med andra och använd kamerafunktionen för att dela med dig. Video "go - see" är trevligt för alla.
Ta med fredags-/ lördagsmyset och tillsammanstiden ut! - En promenad till en plats i sommarsolen där "tiden står stilla"
Att ta en cykeltur tillsammans där man har med sig picknick som man äter på någon vacker plats
För att fånga upp alla och inte bara de som redan tränar behöver vi sänka tröskeln för träning. Då är det bra att börja med enkla utmaningar som att hålla alla möten ståendes eller gåendes om mötet så tillåter. Då är chansen större att man får med de mest stillasittande medarbetare, vilket sällan är fallet i stegräknartävlingar och dylikt.
Möten som inte kräver en skärm kan hållas under en promenad! Man kan ställa in ett larm med telefonen eller klockan och göra squats eller push ups var 15e minuter
Lunchlöpning en gång i veckan! De snabbare får springa backar två gånger, så kan gruppen hålla ihop!
En promenad på morgonen och/eller lunch. Nyttja friskvårdsbidraget
Att cykla eller promenera till/från Scania Job Express i Liljeholmen istället för att ta bussen/tunnelbanan dit
Kombinera att träffa vänner med att röra på sig. Ta en promenad och prata om allt mellan himmel och jord. Ta med lite frukt och kaffe och sätt er på någon mysig plats i gräset eller på en bänk och se till att njuta av den friska luften. Försök att inte vara så hård mot dig själv, man behöver inte träna på gymmet 4-5 dagar i veckan. Fokusera på att röra kroppen lite varje dag. Cykla till jobbet, ta promenader med hunden eller lek med barnen/barnbarnen på lekplatsen.
Kommunikation med konstruktiv feedback, openminded mindset, lyssna och reflektera över sin egen hälsa.
Promenad på lunch både fysisk och social
Cykla till jobbet varje dag och träffa de som råkar vara på kontoret just den dagen. Socialt och rörelse/motion på samma gång.
Ta en promenad tillsammans efter lunchen.
Gör avstämningsmöte med chefen till en walk en talk, eller ett "lyssnamöte" kan man ta i öronen under en promenad
Ställ bilen! Se varje transport av egen kraft som en vinst, varje transport med bil som en förlust. Räkna bort tiden för den delen av resan som sker av egen kraft, det är rörelsetid som du behöver.

Boka tid för träning/aktivitet på morgonen och lägg träningskläderna bredvid sängen - ingen extra dusch är ju bra för miljön också
Mitt Bästa tips är att boka en lunchutmaning, någon fysisk utmaning ex grodhopp, squats mm som man gör gemensamt via teams eller irl. Snöra på sig skorna, Plugga i hörlurarna, logga in i möte och träna och gå ihop. Kamera på gör det roligare.
Ta en kort promenad efter lunchen. Ta lite paus på morgonen och eftermiddagen.
Köp en balansboll i andra hand och använd som stol framför datorn. Aktivering av core muskler medans du har teams möte. Gör det i kortare pass först och sedan öka, men inte mer än 30 min. Bättre flera kortare ggr, än endast en gång som är lång, då effektiviteten blir mycket lägre med längre pass.
"Kompromissa inte med dig själv " - Välj ett antal Möten/Tider under veckan där det normalt passar bra att röra på sig. blocka sedan dessa tider och kompromissa inte med dig själv oavsett väder eller vad som kommer upp.
Jag har ett par hantlar liggande under skrivbordet. När jag har möten/utbildningar där jag kan stänga av kameran så gör jag övningar med hantlarna. Passar extra bra om jag har svårt att koncentrera mig. Kanske inget man gör tillsammans, men bra vardagsträning- och koncentrationshöjare.
Backintervaller varje fredag, döjobbigt men sen är du väl värd en skön helg, utmana dig själv och känn lyckan när du besegrar backen!
Cyklar/promenerar tillsammans efter lunch eller från/efter jobbet
Jag cyklar till jobbet de dagar jag är på jobbet. När jag arbetar hemifrån går jag minst 10000 steg
ha stående möte, där deltagare faktiskt får ställ sig upp även i teams
Kör avstämning som walk meetings. Tagga möten med [walk] för att vara tydlig med
Take a 4-5 km walk around the lake after cooking the dinner. Because research shows that walking 20minutes around the lake decrease the stress level. And use the application "Balance: Meditation & Sleep " which is the
Bestämna med grannar att gå en promenad, speciellt när man jobbar hemifrån. Om man bestämmer i förväg så blir det oftast av:-)
Cyklar till jobbet, lunchpromenad och mycket mer hushållsarbete :)
Det bästa tipset jag har, som samtidigt inte är särskilt ansträngande, är att ta en promenad i antingen lugn- eller mellansnabb takt under lunchen med en vän eller kollega! Bara cirka 10-15 minuter räcker! På sådant sätt aktiverar vi muskler som står still, får lugnorna att ge oss mer syre och gör oss piggare under dagen! Det har gjort världens skillnad i mitt liv!
Join a social activity app like strava to share and enjoy workouts
Lunch with walk kallar jag det. :) När vi är på kontoret tar vi en promenad för att äta lunch tillsammans på någon annan restaurang än vår vanliga. Då får vi både motion, tid att umgås och se andra delar av Scania. Man behöver inte heller byta om så det är lätt att hänga på.
Gör gruppmöten till "gå-möten" oavsett väder.
Vi har haft yoga för sektionen via teams i omgångar. Vi kör alltid samma pass på youtube 'office break yoga'
I grupp sätta upp ett mål för hur många repetitioner av en övning man ska göra. Därefter utför man sina repetitioner av övningen. Nästa gång bestämmes man hur många fler gånger man ska utföra övningen. Därefter fortsätter det på den vägen. Föreslagningsvis gör man det med någon övning som inte kräver några redskap då man också kan göra det när man jobbar hemma. Förslag på övningar kan vara knäböj, squats eller liknande.
Lunchpromenad med kollegorna eller en simtur i poolen när man jobbar hemifrån.
Have a nice evening walk after work with a friend or play something that you enjoy with a friend or family.

Book yourself for a consistent half an hour every weekday and use it for a walk around, if the weather is nice, or for a quick dance/jump indoors otherwise. Invite other colleagues who may be interested to join and whatever the situation is don't give up on your me-time :)

Working out at home with youtube channels Passion4profession, Lumowell, or Roberta's gym. No equipment required.

Go on a walk during lunch break, get off the chair and stretch the body every now and then (an alarm set at fixed times could be a good reminder for this)