

Introducing Micro-Movements to your Workday

Perform stretches while sitting in your chair



Shift feet on and off a footrest, leg rest, stool or chair on the other side of the table

Fidget more often – bounce your lower limbs or play with a stress ball

Tighten and hold your abdomen muscles for 8-10 reps holding for 5 seconds

Shift in your seat from side to side, leaning on one armrest or the other

Use a footrest that rocks to encourage ankle pump action



Move the printer and garbage bin to another room so you have to walk more frequently



Stand up and sit back down every 20 minutes. Just one squat will help blood flow and stiffness

Introduce active sitting with yoga balls or wobbly stools/chairs



Pour small glasses of water or coffee so you have to frequently go fill it up

Anytime you take a phone call, stand, walk or pace



Book 25 or 55 minutes meetings to build in 5 minutes physical breaks into your schedule



Ajouter des Micro-Mouvements à votre journée de travail

Faites des étirements assis sur votre chaise



Déplacez les pieds sur et hors d'un repose-pieds, repose-jambes, tabouret ou chaise de l'autre côté de la table

Fidget plus souvent - faites rebondir vos jambes ou jouez avec une balle anti-stress

Serrez et maintenez les muscles de votre abdomen pendant 8 à 10 répétitions pendant 5 secondes

Déplacez votre siège d'un côté à l'autre, en vous appuyant sur un accoudoir ou l'autre

Utilisez un repose-pied flexible pour encourager l'action de la pompe à la cheville



Déplacez l'imprimante et la poubelle dans une autre pièce afin de devoir marcher plus fréquemment



Levez-vous et asseyez-vous toutes les 20 minutes. Un seul squat aidera la circulation sanguine

Introduisez une assise active avec des balles de yoga ou des tabourets / chaises bancaux



Versez de petits verres d'eau ou de café pour devoir faire le plein fréquemment

Chaque fois que vous prenez un appel téléphonique, que vous vous tenez debout ou que vous marchez



Réservez des réunions de 25 ou 55 minutes pour intégrer des pauses physiques de 5 minutes dans votre calendrier

