

# Find den rigtige bordhøjde, når du står

Når du står op ved dit bord, er det vigtigt, at bordet er indstillet til den korrekte højde. Vær opmærksom på, at denne højde kan variere, alt efter hvilke sko du har på, eller om du f.eks. står på et vippebræt eller ej.

## Guide til bordindstilling



Rejs dig op og hæv bordet til en lidt for lav højde.



Ryst armene lidt for at løsne skuldrene.



Læg hånden på musen eller tastaturet. Kørdet op til, der ikke er mellemrum mellem din underarm og bordet.

Din arm skal hvile på bordet, mens du samtidig slapper af i skuldrene.

Vi anbefaler, at du står op 15 minutter hver time i løbet af arbejdsdagen.

Ved at stå op i 2 timer forbrænder du over **300 kalorier**, øger blodomløbet, og bliver mere frisk.

