Få mere bevægelse ind i arbejdstiden - tag med til ækvator

En af jer skal være guide. Guiden tager resten af holdet med sig, punkt for punkt, og sammen arbejder I jer frem til målet.

Lad os begynde!

Der er sjældent noget så godt som at dagdrømme. Så er du med på at drømme dig langt væk? Det kunne for eksempel være til et tropehav tæt på ækvator.

Vi er på et krydstogtcruise, men vi falder af skibet. Du ligger i det turkisblå hav og får øje på en øde ø med hvide sandstrande. Du svømmer mod den. Du står på dine ben, tager **20 brystsvømmetag** med armene. Store rolige armbevægelser. Hver gang du rækker armene frem, går du ned i knæ.

Du er nu ved at være tættere på øen, og sætter farten op. Du går ned i knæ og tager **20 crawlsvømmetag.**

Nu er du kommet op på den hvide sandstrand. Himlen er blå, solen hænger højt og luften er varm. Du er sulten og spejder efter mad. Du tager skiftevis højre og venstre hånd op til panden for at skygge for solen. Imens står du med spredte ben, bøjede knæ og flytter vægten fra ben til ben **10 gange.**

Mellem den farverige tropebevoksning på øen får du øje på en palme med kokosnødder. Den svajer. Du tager hænderne højt op over hovedet, som palmeblade, og svajer fra side til side **10 gange.**

Du går hen til palmen og ser at kokosnødderne hænger højt oppe. Så højt oppe at du må strække dig langt efter dem. Stræk skiftevis højre og venstre arm op efter kokosnødderne. Så langt du kan **10 gange**.

Det lykkedes ikke at nå dem. Øv! Du prøver nu at ryste palmen. Du går ned i knæ, tager godt fat om stammen og kører armene rundt i store cirkler. **10 gange** den ene vej, og **10 gange** den anden vej.

Og endelig – bump - der faldt en kokosnød ned. Du tager den op, løfter den højt op over hovedet, løfter dit ene knæ og slår nødden hårdt ned mod knæet. Men nødden er hård. Du slår den skiftevis mod højre og venstre knæ **20 gange.**

Aaah, nu har du spist nødden. Du spejder nu ud over havet efter skibe, der kan redde dig. Du tager skiftevis højre og venstre hånd op til panden. Imens står du med spredte ben, bøjede knæ og flytter vægten fra ben til ben **10 gange.**

Hurra, du er reddet!

Du er kommet op i båden og er drivvåd. Du har fået et håndklæde og skal tørre kroppen. Du starter med at gnubbe underbenene, derefter lårene, bagdelen, så forsiden af kroppen, så skuldrene, så armene og til sidst håret.

Pyh – skibet har fået øje på dig, og du kan tage det lidt roligere. Du sætter farten ned. Du tager **20 brystsvømmetag** med armene. Store rolige armbevægelser. Hver gang du rækker armene frem, går du ned i knæ.

Et skib i sigte! Du løber ned til stranden, hopper i vandet, og svømmer så hurtigt du kan. Du går ned i knæ og tager **20 hurtige crawlsvømmetag.**

Så er historien slut og du er tilbage. Hvordan har du det efter sådan en tur til ækvator?

BFA
Branche Fællesskab Arbejdsmiljø
Velfærd og Offentlig administration