



DJURÖNÄSET



**Övningar**

**&**

**Tips**

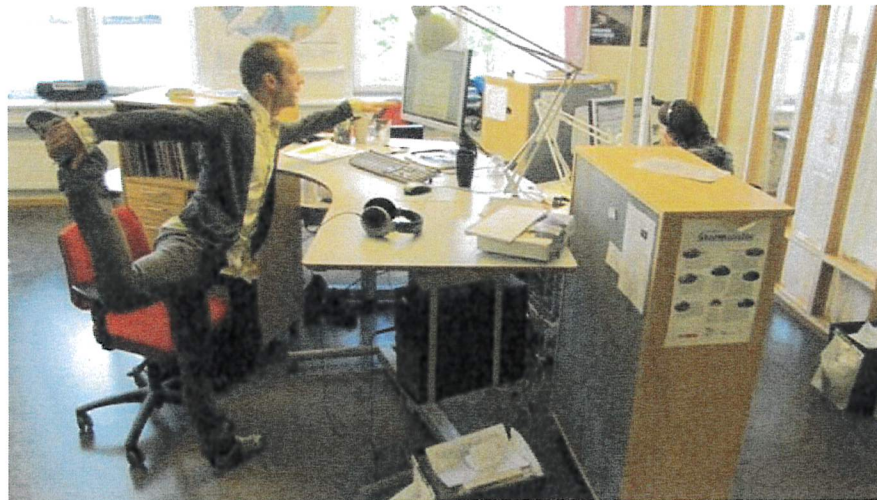
**för skrivbordsarbete från  
ergonom Anders Jansten**



## Kom ihåg!

- Variation av arbetsställning är helt nödvändigt, sträva efter sitta max 50% av dagen.
- Håll huvudet upprätt.
- Ha stöd för armarna.
- Ha stöd i svanken.
- Ta micro/rörelsepauser flera gånger under dagen.
- Glöm inte ögonvila.

"Next position  
is the best  
position"



"Sitting is  
the new  
smoking"



## Kom ihåg!

Bygg upp en hälsobuffert för att bättre klara kontorsarbete

- Minska sittandet. stå på jobbet, i tunnelbanan, lunchpromenader osv
- 30-60 minuter per dag, minst 5 dagar/vecka, motsvarande en rask promenad
- Styrketräning, 1-2 ggr/vecka. 7-8 övningar, stora muskelgrupperna. Ca 8-12 reps och 2-3 set. (Tung belastning)



# Bra pausövningar ökar cirkulationen

Gör minst 2 övningar som paus från ditt stillasittande/stående. Nedan ser ni fyra förslag på "serier" av övningar ni kan göra. Dvs. övning 1-2 är en serie, övning 3-4 en serie osv. Alternera mellan serierna så att ni aktiverar flera delar av kroppen under dagen.



## 1. Stående "pancake"

Stå med brett avstånd mellan fötterna. Håll armarna i kors över bröstkorgen. Skjut bak höften och böj överkroppen framåt med en neutral rygg. Stanna rörelsen när du inte längre kan hålla ryggen neutral. Skjut fram höfterna och lyft upp överkroppen till utgångspositionen. Kom ihåg att hålla knäna raka genom hela rörelsen.

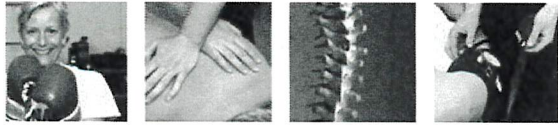
**Repetitioner: 20**



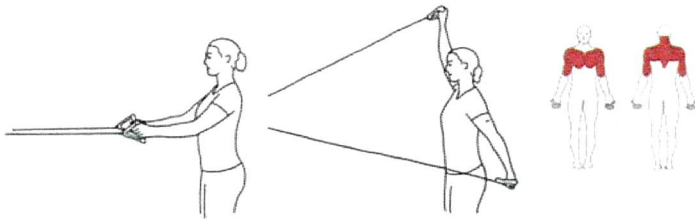
## 2. Squat to stand

Ställ dig höftbrett. Böj överkroppen framåt och sätt händerna mot golvet. Ta tag med fingrarna om tårna och sätt dig på huk. Skjut sedan upp höfterna mot taket och släpp tårna med fingrarna. Res dig upp till stående igen. Upprepa från start.

**Repetitioner: 15**



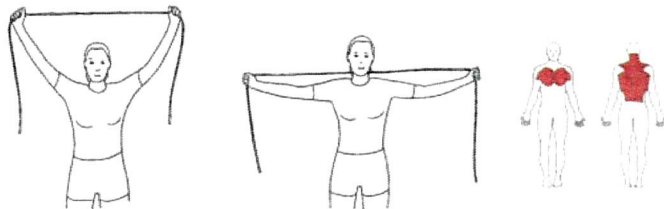
## Bra pausövningar ökar cirkulationen



### 3. Kryssdrag från axelhöjd m. raka armar

Håll armarna rakt framför bröstet och gummibandet lätt spänt mellan händerna. Svinga upp den ena armen mot taket, medan den andra armen svingar ner och bak förbi höften (håll båda handflatorna vända framåt) - och andas ut samtidigt. Vänd tillbaka till startposition och andas in samtidigt. Håll båda handflatorna vända framåt.

**Repetitioner: 20**



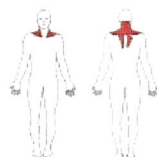
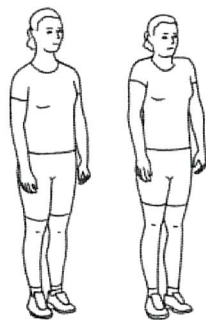
### 4. Vertikal armsving m/elastiskt band

Håll bandet lätt spänt med raka armar över huvudet. Dra ner armarna tills de pekar rakt ut åt sidan samtidigt som du andas ut. Släpp långsamt tillbaka samtidigt som du andas in.

**Repetitioner: 20**



## Bra pausövningar ökar cirkulationen

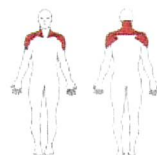


### 5. Höj och sänk axlarna

Dra upp axlarna så högt upp som möjligt och släpp sedan ner axlarna igen. Börja rörelsen långsamt upp och ner men öka tempot gradvis för att tydligt känna ökad värme i axelpartiet.

Kan även utföras sittande.

**Repetitioner: 20**



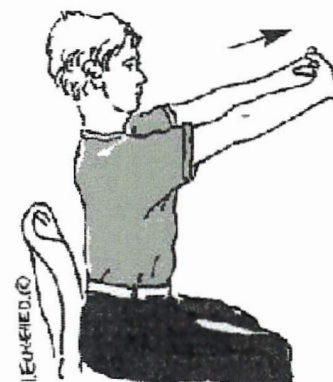
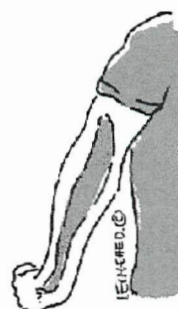
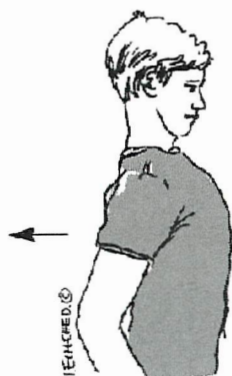
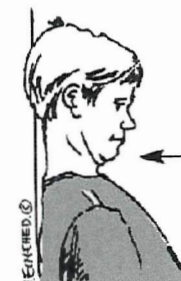
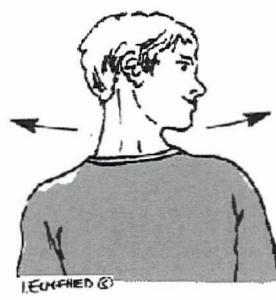
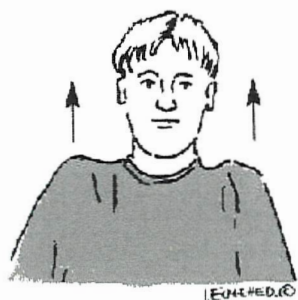
### 6. Nacke och axel

Placera händerna bakom ryggen, sänk vänster axel och luta huvudet åt höger. Håll i 30 sek. och upprepa övningen åt den andra sidan.

**Varaktighet: 30 sek**



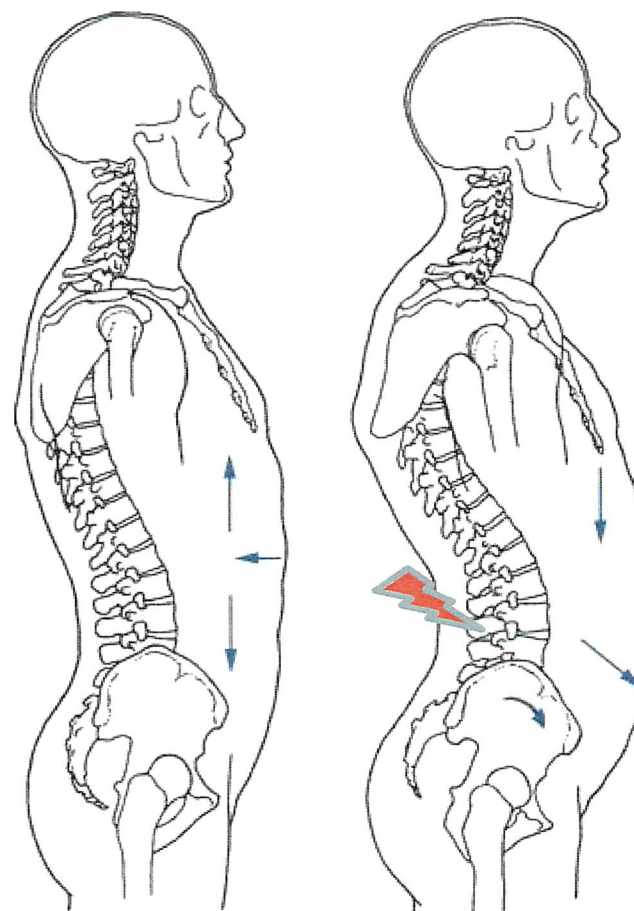
# Bra pausövningar ökar cirkulationen





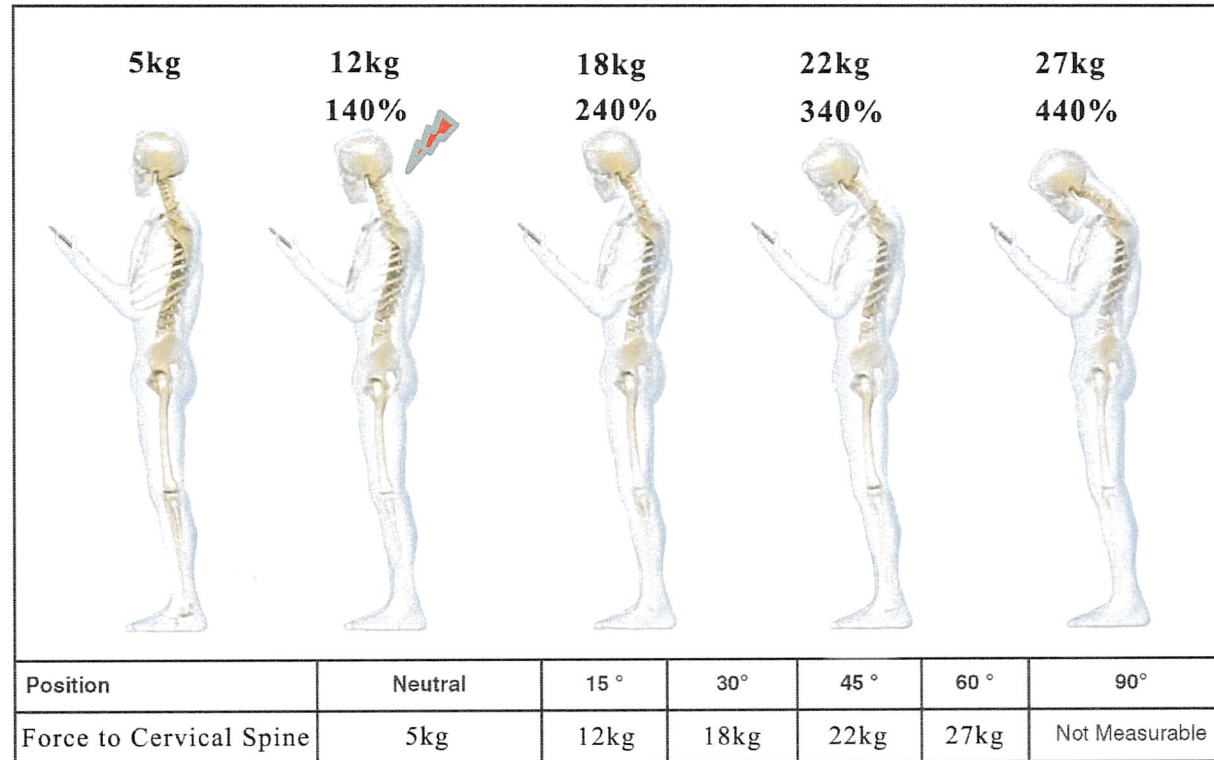
## Långvarigt stående eller långsam gång kan ge tillfällig ryggvärk!

- Svag bålmuskulatur ger sämre hållning.
- Oftast momentan lindring av att sätta sig en stund eller spänna mage- och sätesmuskler.





# Enkla tips och råd





## Enkla tips och råd

### Viktigaste tre stolsinställningarna

1. Höj- och sänkbarhet. Kontorstolen/sitsen ska gå att höja och sänka, vi är alla olika långa och det är viktigt att kunna sitta med fötterna stadigt på golvet.
2. Ryggstödet ska gå att reglera i höjdlid. Själva svankstöd ska ge ett tydligt stöd i svanken. Det brukar kännas rätt när ryggstödet sitter på en bra höjd.
3. Sittdjup. Man bör kunna skjuta på sitsen så att den kommer närmare eller längre ifrån ryggstödet? Det är en viktig funktion för att kunna få till det rätta stödet för ryggen.

Variation/paus. Oavsett vilken kontorstol du investerar i, bestäm dig för att aldrig sitta i den mer än 30 minuter i sträck. Ergonomiska stolar eller ej – vi människor är inte gjorda för att sitta still och behöver variation/pauser för att må bra.

Övriga "bonusfunktioner"

Nackstöd – kan användas korta stunder för att vila nacken.

Armstöd – Få stolar har riktigt bra användbara armstöd, oftast funkar bordet bäst.

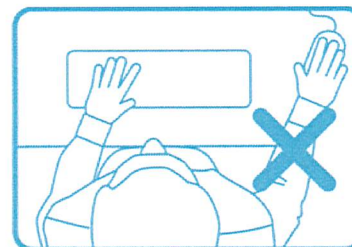
Gungfunktion – Kan vara skönt och avlastande att luta sig tillbaka kortare stunder.





## Enkla tips och råd

- Tillräcklig belysning är viktigt, snåla inte med ljuset. Alltför mörkt i rummet tröttar ut kroppen. Undvik i bästa mån att få solljus rätt i ansiktet eller blänk i skärmen då du sitter vid datorn.
- **Variation** av arbetsställningen är avgörande. Sitt ibland lite tillbakalutad och ibland lite mer upprätt. Stå gärna då och då och arbeta om det är möjligt. Växla att arbeta med höger och vänster hand.
- Ha ett ordentligt stöd för hela underarmen på båda sidor då du sitter längre stunder vid datorn eller med annat precisionsarbete.
- Övre delen på bildskärmen skall vara i ögonhöjd.
- Sitt med ryggen ordentligt mot ryggstödet.
- Glöm inte bort att ta en **paus** då och då.
- Tänk på att kontrollera synen.
- Rak handled.
- Utåttvriden axelled ger ökade spänningar.

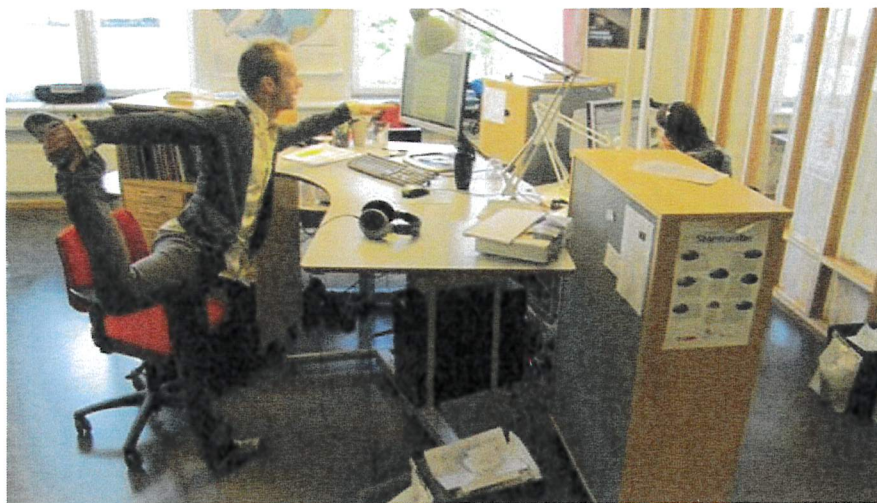




## Kom ihåg!

- Variation av arbetsställning är helt nödvändigt, sträva efter sitta max 50% av dagen.
- Håll huvudet upprätt.
- Ha stöd för armarna.
- Ha stöd i svanken.
- Ta micro/rörelsepauser flera gånger under dagen.
- Glöm inte ögonvila.

"Next position  
is the best  
position"



"Sitting is  
the new  
smoking"