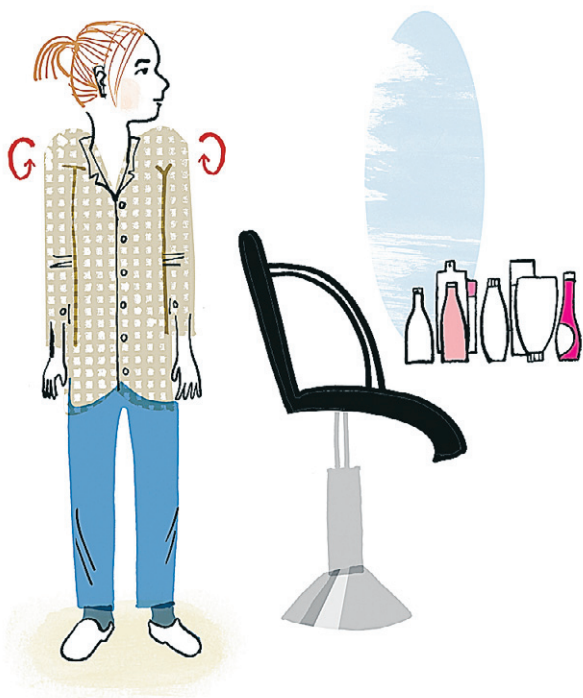


Jodå, det här hinner du med

Snabbjympa för alla jobb

Vi vet alla att vi borde ta hand om våra kroppar på jobbet, men så är det stressigt och så är det så mycket annat och så glöms det bort. Men det här hinner du med, oavsett vilken typ av arbete du har: Ergonomen Maria Hagström tipsar om en enda rörelse som hjälper just dig att förebygga skador och värk.



För dig som arbetar med händerna högt

Rulla med axlarna, både framåt och bakåt. Det mjukar upp spända axlar på frisörer, elektriker, tandläkare och andra med ansträngda arbetsställningar.



För dig som lyfter tungt och för dig med skrivbordsjobb

Stå upp, sätt händerna i svanken, böj bakåt och stretcha.

Det här ska du gärna göra flera gånger under arbetsdagen för att avlasta ryggen, oavsett om din arbetsplats är ett lager eller ett kontor.



För dig som får slut på idéer

Stå upp med utsträckta armar. Lyft sakta höger ben och rör vid knäet med vänster hand. Gör om samma sak med vänster ben och höger hand.

Att arbeta diagonalt på det här viset sätter fart på båda hjärnhalvorna och hjälper när hjärnan är uttröttad och det står still i huvudet. Pausjympa på nästa fackkonferens kanske?



För dig som går mycket

Luta dig mot en vägg, sätt ena foten bakom dig och försök sätta i hälen. Det ska kännas i vaden. Det här är särskilt bra att göra vid arbetsdagens slut om du är brevbarare, väktare eller någon annan som går långt under arbetsdagen.

Text: ANNIKA OLSSON Illustration: HELENA BERGENDAHL