

Rörelsetips

för dig som arbetar med kontors/sittarbete

Långvarigt sittarbete kan leda till att musklerna blir passiva och ryggen överbelastad. I kontorsarbete styrs axlarna lätt för långt fram, vilket leder till att överryggens muskulatur inte aktiveras och bröstmuskulaturen kan bli spänd med tiden. Repetition av samma rörelse kan skapa olika smärtor och överansträngningsskador.

En utmaning i kontorsarbete är att handlederna blir överansträngda och händerna ömma. Försök hålla handlederna raka och stöd dina armar på stolens armstöd eller ditt bord. Kom ihåg att slappna av axlarna under pausen.

Underlätta den fysiska belastningen som kommer av att sitta långa tider i sträck genom att pausa sittandet varje 20-30minuter. Pausen kan ske genom att röra på dig på platsen, genom att stiga upp eller genom pausrörelser. Då egna kroppen signalerar att det är obekvämt eller att koncentrationsförmågan minskar är det ett tecken att det lönar sig att byta ställning eller ta en paus. Din arbetseffekt lider inte av att du nu- och då sträcker på dig, det är rena rama motsatsen som sker!

Genom att röra på dig blir du piggare och hjärnan arbetar igen mera effektivt. En god motkraft mot kontorsarbete är att röra på dig mångsidigt på fritiden.

”

Varierande av ställning, samt en god arbetsergonomi ärytterst viktiga för kontorsarbetare.

Det är viktigt att hålla kroppen avslappnad och rörelseomfånget helt genom olika roterande och öppnande rörelser.

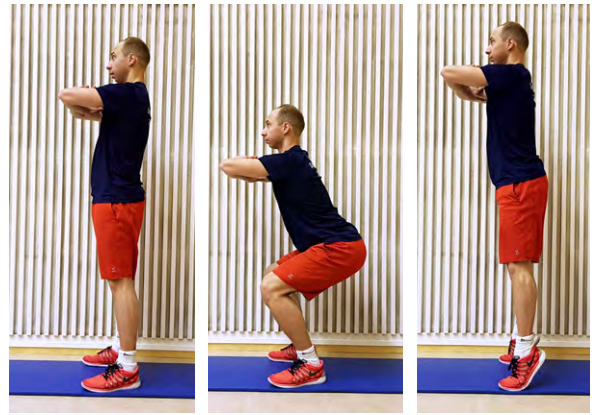
Håll en paus!

Dessa rörelser kan man göra under arbetsdagen. Du kan endera göra alla rörelser efter varandra, eller välja ut de som passar dig bäst. Repetera rörelserna 5-10ggr.



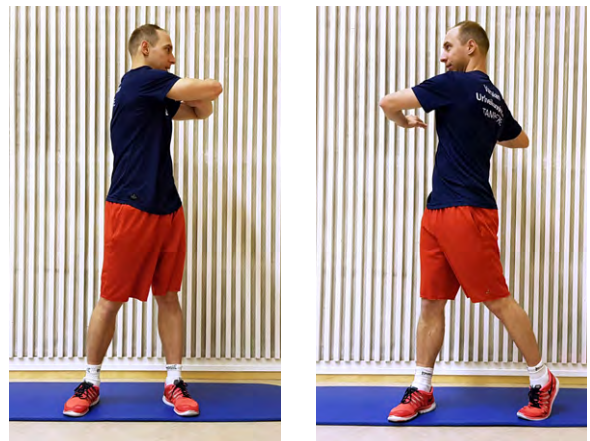
1. Knäböj och stig till tårna

- Stå i en axelbred position med dina fötter litet utåtriktade.
- Böj dina knän och iaktta att tårna och knäna hålls i samma linje.
- Stig upp och fortsätt rörelsen genom att ställa dig på tårna.



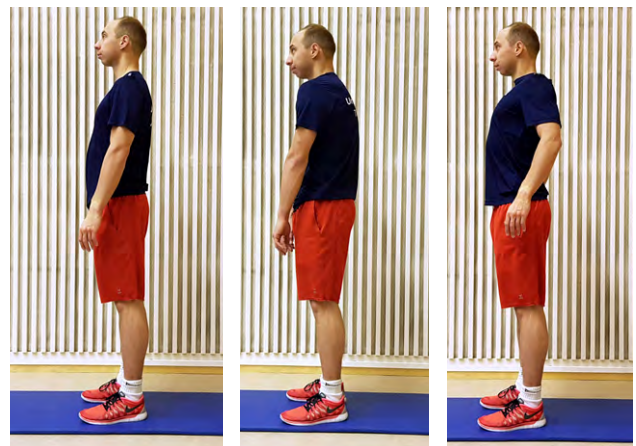
2. Rotation av ryggrad

- Stå i en axelbred position med knäna litet böjda.
- Roter överkroppen sida till sida så att din höft hålls så stilla som möjligt.
- Ta till nästa viktöverföring och höften med till rörelsen. Då du flyttar vikten till roterande sidan ska andra fotens häl lyfta från marken och fotbladet rikta sig i rörelsens riktning.
- Släpp armarna ner och låt dem hänga från sida till sida tillsammans med rörelsen.



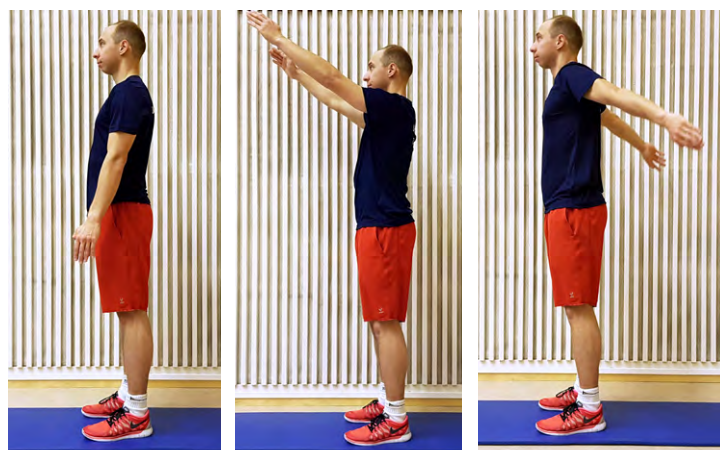
3. För axlarna bakåt

- Stå i en axelbred position och håll dina armar avslappnade längs med kroppen.
- Rita med axlarna en stor cirkel i lugn takt, först fram- och sedan bakåt.



4. Snurra armar

- Ställ dig i en axelbred position.
- För armarna framifrån bak och inbilla dig att du ritar en så stor cirkel som möjligt med dina fingerspetsar.



5. Tjänjning av sida

- Stå i en axelbred position.
- För ena handen till din höft och sträck den andra handen upp och över huvudet mot motsatt sida. Repetera rörelsen med andra handen.



6. Utfallssteg med rotation

- Stå i en axelbred position.
- Ta ett steg framåt och böj dig ner så att bakre fotens häl stiger. Vikten hålls på främre fotens häl och bakre knäet böjs så den nästan vidrör marken. Knä-tå linjen bör hållas konstant genom hela rörelsen.
- Sträck den främre armen och rotera den bakåt. Blicken, samt bröstkorgen följer rörelsens riktning.
- Stig upp och pressa dig till ursprungsposition. Repetera rörelsen med andra sidan.



7. Tjänjning av bröstmuskel

- Ställ dig med sidan mot en vägg.
- Lägg handen som är närmare väggen snett uppåt mot väggen.
- Ta med benet som är närmare väggen ett steg framåt och "gunga" mot väggen fram och tillbaka.
- Du kan justera handplaceringen på väggen så att tjänjningen känns passlig.
- Byt sida och repetera tjänjningen.

