

Om arbetsställningar

Den lämpliga arbetsställningen varierar från människa till människa och det är bra att ändra arbetsställningen i jämna mellanrum. Du kan till exempel växla mellan sittande och stående arbetsställningar. Det är bra att sträcka sig flera gånger om dagen. Du kan till exempel ta flera pauser i timmen då du rör på dig.

Sittande

- Luta dig mot ryggstödet och stöd nedre delen av ryggen med stödet. Du kan aktivera dina muskler genom att variera din sittställning (sitt till exempel på stolkanter).
- Vila dina armbågar på bordet eller armstödet. för att avslappna dina axlar.
- Lyft på din nacke en aning.
- En stående arbetsställning är aktivare än en sittande arbetsställning.

Stående

- Fördela din vikt jämt mellan dina båda ben och låt dina knän vara en aning böjda.
- Vila dina armbågar på bordet för att avslappna dina axlar.
- Justera skärmen till en lämplig höjd så att blicken möter överkanten.

Paustips

- Använd mobilen medan du står.
- Pauspåminnelser med mobilen.
- Du kan äta och dricka dina mellanmål stående.
- Använd trapporna istället för hissen och sträck på kroppen alltid då du kan.
- Håll promenadmöten och gör grupparbeten stående.

De positiva effekterna av en aktiv vardag

- Du är mer produktiv. Din hjärna fungerar bättre.
- Du förebygger muskel och bensmärter.
- Du effektiviserar din ämnesomsättning vilket resulterar i bättre viktkontroll.

