



ÖVERLEV HEMMA-KONTORET!

Bra att du "jobbar" hemma i dessa tider 😊

Men tar du hand om dig som du borde?

Det kan vara påfrestande för både rygg och nacke att ha en ny arbetsplats, som kanske inte är gjord att jobba på. Följ dessa tips så kanske du klarar dig lite längre utan massage!

Frågor?

Har du frågor på övningarna eller vill ha ett program just för dig, enligt dina förutsättningar?

Allt går att ordna – hör av dig!

markus@kodknad.se, 0703-668646, www.facebook.com/kodknad

Heja på!

/ Markus

Undvik att få ont...

1. Hitta en bra arbetsposition och pausa ofta!



Se till att du har en extra skärm och externt tangentbord och mus. När du tittar rakt fram bör du se ovasidan av skärmen. Armarna intill kroppen, 90 graders vinkel i armbågen och underarmar/handlovar vilar på ett stöd så att du inte behöver hålla upp händerna hela tiden.

Har du bara en laptop? Stackare, du är rökt!! Fast för att minimera skadorna innan du faller ihop totalt så kan testa att variera sittställning mycket och arbeta på olika platser. För att kunna stå upp och jobba så tar du fram strykbrädan och lägger upp laptopen där! (Nej, strykjärnet fungerar inte som mus).

Och pausa ofta. Res dig upp och sträck på dig, gärna varje halvtimme. När du har jobbat en timme så är du ändå inte längre effektiv, så det är dags för en omstart. Kör Stående kobran nedan och passa på att hänga tvätten - visste väl att du inte bara jobbar när du är hemma ;-)

2. Stretcha bröstmusklerna

Stretcha framsidan som blir kort när du sitter/står framåtböjd. Stå i ett dörrhåll, testa med olika vinklar på armen så att det drar på bröstmusklerna. Ta ut ett bekvämt läge och håll i 30s. Glöm inte le 😊



3. Stående kobra – släpp spänningarna när du reser dig!

När du reser dig upp från skrivbordet – rotera armarna utåt (tummarna ska långt bak), fram med bröstet, böj ryggen bakåt och dra tillbaks skulderna så långt du kan. Håll ett par sekunder och upprepa igen. Mannen på bild har böjda knän och är framåtböjd, men jag tycker att du ska stå rak och lång istället!



Har du redan blivit spänd i nacken??

Även om man försöker sitta rätt och pausa ofta så kan man ändå bli spänd i nacken. Testa då detta!

1. Sittande stretch



Sitt på en stol. Håll tag i stolens nederkant med ena handen. Luta huvudet åt andra hållet försiktigt. Du ska känna att det spänner lätt kring nacke/hals. Slappna av, andas och håll för 30 sekunder.

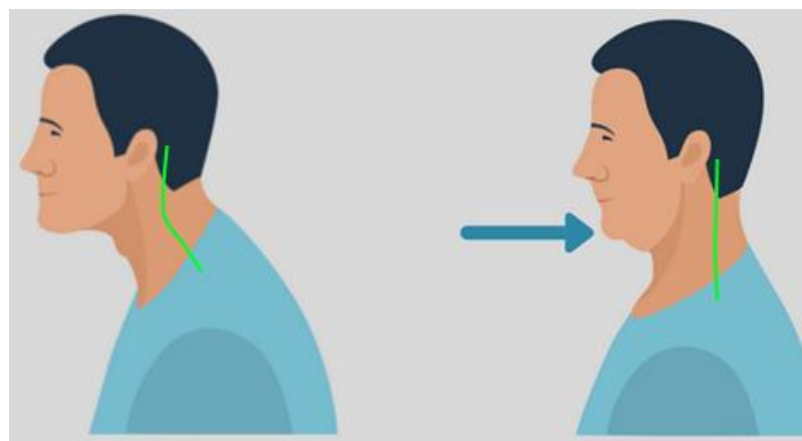
Hittar du inget läge där det spänner? Testa att rotera huvudet försiktigt så att andra muskler kommer in i bilden, eller andra delar av musklerna.

Spänner det fortfarande inte? Då kanske du inte är så spänd där ;-)
Du kan även testa att lägga din fria hand ovanpå huvudet och dra försiktigt för att förstärka stretchen ytterligare.

OBS! Det ska inte göra ont och nyckeln är att försiktigt se om du kan slappna av, du ska inte pressa!

2. Skjut fram hakan

Om du är spänd uppe i nacken, så kan du testa denna övning – dra du in hakan så att nacken rätas ut. Håll i 3 sekunder, upprepa 10 gånger. Lätt som en plätt!



3. Handduk under ryggen

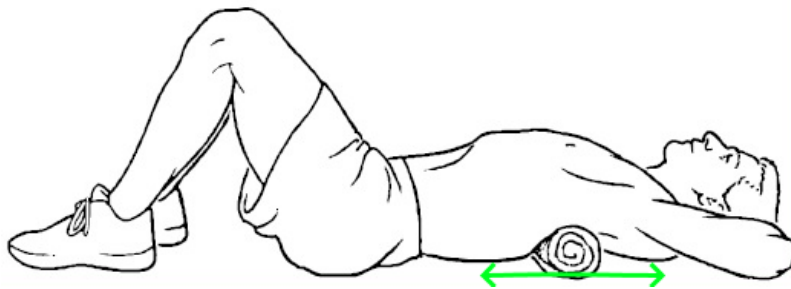
När man sitter (eller står) framåtlutad mycket så är dom längsgående musklerna i rygg och nacke aktiva hela tiden och blir därför trött. Då kan du få dom att slappna av så här:

- Ta en "lagom" stor handduk (förmodligen inte alls så stor) och rulla ihop den och lägg den på golven, kanske på en skön matta

- Lägg dig på rygg på handduken och se till att handduken ligger där du är som tröttast. Du kan också ha händerna längs med kroppen istället för bakom huvudet, som killen på bilden har.

- Ligg här och slappna av ett par minuter. Gött!

Det ska kännas avslappnat och skönt – om du spänner dig så testa att göra handduksrullen mindre tjock. Man kan börja nerifrån vid ländryggen och flytta handduken uppåt efterhand ända tills du kommer till nacken. Om någon undrar vad du gör så säger du att du tränar ☺



Bra jobbat, du är värd en high-five ☺ !!



”Jobba” på!/ Markus

Kod&Knåd