

TJ tipsar!

Så jobbar du rätt framför datorn – 5 tips

1. Tänk på hur du sitter! Ta pauser då och då samt variera din sittställning.
2. Undvik gammacke (eller paddnacke) genom att inte luta dig framåt mot skärmen eller paddan för att se bättre. Sträck på dig och fundera på ifall du kanske behöver terminalglasögon?
3. Se till att du hela tiden har stöd för underarmarna och försök att slappna av i axlarna.
4. Lyft blicken någon gång per timme och vila ögonen.
5. Motionera! Motion i olika former är viktigt för de som har stillasittande arbeten. Att röra på sig aktiverar dessutom kroppens egna smärtstillande system – extra bra ifall du har ont någonstans.