

Alla påverkas av coronakrisen på ett eller annat sätt. Det kan handla om allt från inställda eller förändrade fritidsaktiviteter till nya förutsättningar i vårt arbetsliv. Vi hoppas att du tagit del av våra inspirerande träningspass som vi lägger ut på sociala medier. Här tipsar vi om hur du på ett enkelt sätt kan träna hemma och fortsätta att hålla dig i form även i tider av isolering. En annan viktig del att tänka på är hur du sitter när du jobbar hemifrån och inte har tillgång till de hjälpmedel som du har på din arbetsplats. Vi har listat några tips på vad du själv kan göra för att underlätta och förbättra arbetet i hemmet.

TEXT ANNA/SPORTZONEN FOTO FREEPIK, INVIDZONEN & PRIVATA BILDER



SÅ JOBBAR DU BÄST

Var ska jag sitta?

När du väljer var någonstans i ditt hem du ska sitta beror lite på både arbetsuppgift och hur du har det i just ditt hem. Ett bra riktvärde är att variera ofta. Det är kanske inte så att du enbart ska sitta på ett och samma ställe utan flytta runt lite beroende på vad det är du gör. Det kan vara okej att både sitta i soffan, vid köksbordet eller vid diskbänken. Att inte bli för låst i en position är det viktigaste och att du samtidigt kan optimera förutsättningarna kring den plats du väljer att arbeta vid. Finns det möjlighet, så växla gärna platsen beroende på vilken arbetsuppgift du har. Ett gott råd är att inte sitta så du har ett fönster framför eller bakom dig utan hellre har dagsljus som faller in från sidan. Det minskar risken för att du blir bländad av ljuset från fönstret.

Arbete framför bildskärm

När du arbetar framför en bildskärm är det viktigt att tänka på vilken typ av dator det är eftersom det kan krävas lite olika åtgärder. Har du en stationär dator med separat skärm och tangentbord eller arbetar du i en laptop? Se över placeringen av bildskärmen så att ljuset faller in från sidan då undviker du att bli bländad av ljuset som faller in mot skärmen, som ska vara placerad med övre kanten i ögonhöjd. Placera skärmen cirka en armlängds avstånd från platsen där du sitter. Använder du en laptop kan du med fördel ha den

på några upphöjda böcker eller liknande för att få upp skärmen i ögonhöjd. Detta kräver dock att du kan koppla in ett externt tangentbord och styrdon för att inte behöva sitta och lyfta armar och axlar när du arbetar. En åtgärd som är viktig för att minska risken för besvär i nacken, men också för att undvika att bli trött i ögonen.

Tangentbord och styrdon

Placera med fördel tangentbordet på ett sådant sätt så att dina underarmar kan vila på ett underlag vilket gör att du inte spänner axlar och armar. Se också till att du kan hålla dina handleder neutrala när du skriver och inte behöver ha de vinklade i ytterläge vilket påverkar muskulaturen i underarmen. När det gäller styrdon ska det placeras så nära kroppen som möjligt för att undvika att belasta mindre muskler runt omkring axeln som kan leda till framtida besvär.

Stolen

Sitter du på en stol när du jobbar, välj då gärna en variant som ger bra stöd för ryggen och där du med lätthet når ner med fötterna till golvet och på så sätt kan sitta mer avslappnat. Har du en högre stol, se då till att du har ett bra fotstöd. Det kan också vara skönt att ha ett extra svankstöd i ländryggen. Rulla ihop en kudde och lägg i svanken vilket kan underlätta sittandet.



ST HEMMA

Arbete i soffan

Att arbeta i från soffan kan vara helt okej. Se bara till att du får tillräckligt med stöd för dina armar. Det kan du till exempel göra genom att palla upp några extra kuddar under varje underarm. Tänk bara på att du fortsatt ska kunna sitta avslappnat med axlarna.

”När du arbetar hemifrån blir det mindre vardagsmotion så en promenad på morgonen och under lunchen är bra, då får du både frisk luft och får igång cirkulationen”

Stå eller gå när du arbetar

På hemmakontoret är det ju inte alltid så att du har möjlighet att höja och sänka din arbetsyta. Men att ställa sig upp under ett telefonsamtal eller att stå och jobba vid en köksbänk kan vara ett bra avbrott. Se bara till att du får till höjden på din skärm och att du samtidigt kan vila dina underarmar mot något. Har du möjlighet så ha gärna ett telefonmöte samtidigt som du tar en promenad.

Pausa

Glöm heller inte bort att ta paus! När du arbetar hemifrån blir det mindre vardagsmotion så en promenad på morgonen och under lunchen är bra, då får du både frisk luft och får igång cirkulationen. Bryt av jobbet med en fika eller passa på och gör ett av Invidzonens träningspass.

Lycka till!

Sport
ZONEN

