

ERGONOMI

- för att må bättre

För att minska risken för belastningsskador rekommenderar vi följande stretch och rörelseövningar. Upprepa passet ca tre gånger om dagen.

1.

Dra upp axlarna mot öronen och sänk dem igen. Upprepa övningen **5 ggr.**



5.

Dra in hakan och böj huvudet framåt ca **10 sek.**



2.

Rulla med axlarna framåt och bakåt **5 ggr** i varje riktning.



6.

Böj ryggen försiktigt bakåt ca 5 sek.



3.

Fläta samman fingrarna, sträck ut armarna och dra ut musklerna mellan skulderbladen ca **20 sek.**



4.

Dra in hakan något, böj huvudet åt sidan och sänk axeln. Töj ca **20 sek.**

