

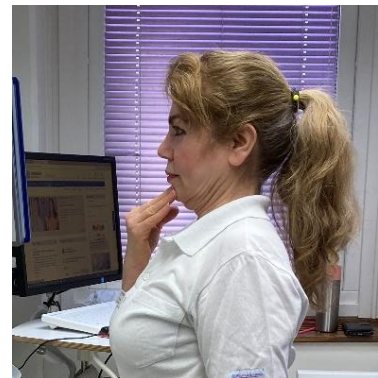
Mikropauser inom tandvården



Dra upp axlarna mot öronen, andas in - sänk ner axlarna, andas ut.



Titta från sida till sida.



Dra in hakan/
slappna av.



Sträck ut
ryggen bakåt.



Sträck upp en arm
och sträck ut, växla.



Sträck fram en arm
och dra bak den andra
armbågen och "spänn
pilbågen", växla.

Ta gärna mikropauser flera gånger per dag för att få återhämtning och ökad cirkulation i hela kroppen. Gör varje rörelse några gånger. Hitta möjligheter till att få rörelsevariation under din arbetsdag.