



# MICROPAUSER

VAD ÄR DET & VAD ÄR DESS FÖRDELAR?

Micropauser är korta pauser som varar från några sekunder till några minuter, vilka kan tas under arbetsdagen för att förbättra både fysisk och mental hälsa samt arbetsproduktiviteten. Trots deras enkelhet har micropauser betydande fördelar enligt forskningen.

## Fördelar med micropauser

### **Förbättrad koncentration och**

**mental prestation:** Korta pauser, även så korta som 30 sekunder till 2 minuter, hjälper till att återställa fokus och minska mental trötthet. Studier visar att micropauser bidrar till att upprätthålla högre arbets kvalitet och motivation.

Studier visar att micropauser bidrar till att upprätthålla högre arbets kvalitet och motivation.

### **Minskad fysisk belastning:**

Regelbundna micropauser med små rörelser eller stretching minskar spänningar i nacke, axlar och rygg – särskilt vid stillasittande arbete. De kan också minska risken för långvariga belastningsskador.

### **Ökad produktivitet och**

**arbets kvalitet:** Micropauser förbättrar arbets kvaliteten utan att sänka produktiviteten, trots korta avbrott i arbetet. Variation i arbetsuppgifter kombinerat med micropauser ökar kreativiteten och minskar monotonin.

## **Minskad stress och ökat**

**välbefinnande:** Små pauser hjälper till att reducera stressnivåer och ger en känsla av kontroll över arbetsbelastningen. Att använda pauserna för att koppla bort helt från arbetet, till exempel genom andningsövningar eller att titta på naturbilder, ger extra fördelar.

## Fördelar med micropauser

Kombinera micropauser med en stunds avkoppling på en vattenmassagebädd:

- **Snabb återhämtning:** Värme och rytmiska vattenstrålar förbättrar blodcirkulation och lindrar muskelspänningar.
- **Stressreduktion:** Den avslappnande massagen minskar stressnivåer och bidrar till ökat fokus.
- **Fysisk återhämtning:** Massage hjälper till att förebygga spänningar som kan uppstå vid stillasittande arbete.

070-561 82 46  
Info@hydrojet.se

**Besök:**  
[www.hydrojet.se](http://www.hydrojet.se)