

FONDEN FOR
FOREBYGGELSE OG FASTHOLDELSE

FOREBYGGELSESPAKKE

**ELASTIKTRÆNING TIL
BRANCHEGRUPPEN FRISØRER OG
ANDEN PERSONLIG PLEJE**

D R E J E B O G

Sådan gennemfører I forebyggelsepakken

Indholdsfortegnelse

Kort om elastiktræningspakken	3
Sådan gør I	4
Fase 1: Forberedelse og opstart	4
Fase 2: Gennemførelse af træningen	5
Fase 3: Evaluering	6
Oversigt over faktaark	7
Faktaark 1: Inspiration til træning	8
Faktaark 2: Elastikøvelser	9

Kort om elastiktræningspakken

Hvad får virksomheden ud af forløbet?

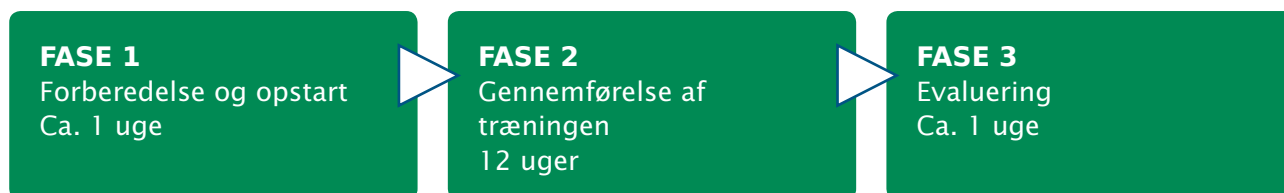
Elastiktræning kan hjælpe med at styrke medarbejdernes kroppe, og træningen kan lindre smerter og ubehag i nakke og skuldre. Igennem forløbet opnår virksomheden og eventuelt arbejdsmiljøorganisationen (AMO) erfaring med, hvordan sundhedsfremme gøres til en naturlig del af arbejdsdagen.

Elastiktræning er et tillæg til pakken 'Sundt klip'.

Denne drejebog forklarer trin for trin, hvordan træningsforløbet med elastikker gennemføres. Den henvender sig primært til mesteren og den eller de træningsansvarlige medarbejder(e).

Oversigt over forløbet

Forløbet tager 14 uger og består af tre faser:

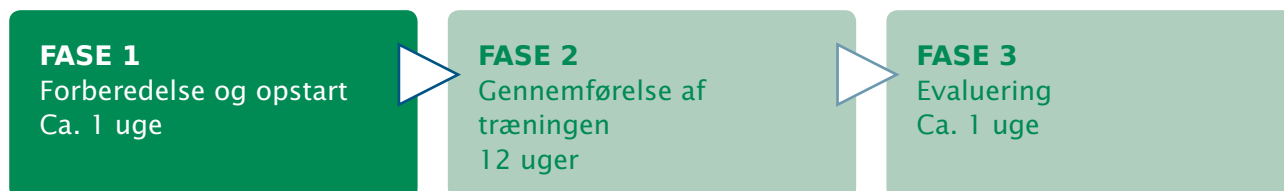


Deltagere i forløbet

- **Mesteren** har ansvar for forløbet sammen med de træningsansvarlige medarbejdere.
- **En-to træningsansvarlige** medarbejdere har med støtte fra mesteren ansvaret for at planlægge og sørge for, at alle deltagerne gennemfører elastiktræningen. Man behøver ikke at være uddannet eller have erfaring som træner, men det er vigtigt, at man har mod på opgaven og har lyst til at have ansvaret for at gennemføre de 12 ugers elastiktræning.
- Virksomheder med op til ti medarbejdere vælger én træningsansvarlig. Virksomheder med flere end ti medarbejdere vælger to træningsansvarlige.
- **De øvrige medarbejdere** deltager i møderne og elastiktræningen.

Sådan gør I

Fase 1 Forberedelse og opstart



Forberedelse (fire timer til mester og fire timer til hver træningsansvarlig)

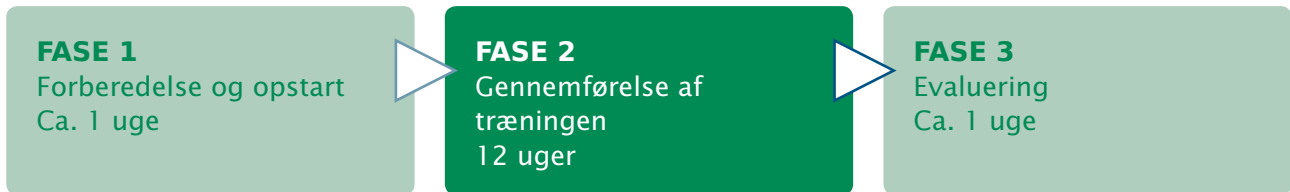
- Mesteren finder en-to træningsansvarlige medarbejdere, og alle læser drejebog og faktaark grundigt.
- Den/de træningsansvarlige planlægger at indkøbe træningselastikker samt planlægger, hvor og hvornår medarbejderne træner. De skal også selv afprøve træningselastikkerne.

Opstartsmøde (½ time til alle)

Mester:

- Forklarer, hvorfor arbejdspladsen skal arbejde med pakken, og hvad mesteren forventer, der vil komme ud af forløbet.
- Præsenterer den/de træningsansvarlige medarbejder(e) og hans/hendes/deres rolle.
- Beskriver træningsforløbet.

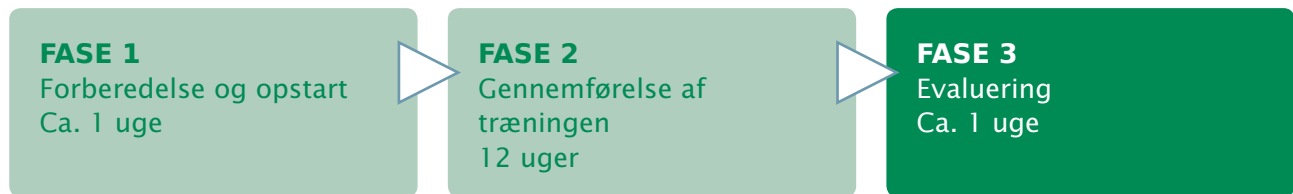
Fase 2 Gennemførelse af træningen



Træning (seks timer til alle)

- Medarbejderne skal træne med elastikkerne fem gange om ugen i seks minutter om dagen (se faktaark 2). Det er en god idé at træne sammen, hvis det kan lade sig gøre.

Fase 3 Evaluering



Evalueringssmøde (½ time til alle)

Mester og træningsansvarlig(e) holder et evalueringssmøde for medarbejderne, hvor der tales om:

- Hvordan det er gået med elastiktræningen.
- Hvordan de nye vaner kan fastholdes med mere aktivitet i løbet af arbejdsdagen.
- Eventuelle konkrete træningsaktiviteter, og hvordan de skal forløbe det næste halve år.

Forløbet med forebyggelsespakken er nu evalueret, og det videre arbejde kan fortsætte.

Pakkeudvikling: Arbejdstilsynet og Det Nationale Forskningscenter for Arbejdsmiljø

Fotos: Søren Svendsen

Videoer: Videncenter for Arbejdsmiljø

Grafisk design: SAABYE Grafisk Design

Oversigt over faktaark

Faktaark 1:

Inspiration til træningen

Faktaark 2:

Elastikøvelser

Inspiration til træningen

Elastiktræning styrker musklerne og kan forebygge og lindre eventuelt ubehag og smerter i muskler og led.

Når I træner sammen på arbejdspladsen, får I:

- Mulighed for at lindre smerter i skuldre og nakke
- Mulighed for at blive rystet bedre sammen som kolleger
- Et afbræk fra arbejdet

Hvor meget skal der trænes?

I bør træne fem gange om ugen i seks minutter om dagen i de næste 12 uger. Det er en god idé at træne sammen, hvis det kan lade sig gøre.

Hvornår skal der trænes?

Elastiktræningen kan med fordel lægges i forbindelse med pause, frokost eller start eller ophør af arbejdsdagen. Gør som det passer bedst i forhold til de daglige opgaver. Hvis det på jeres arbejdsplads er vanskeligt at samle alle på samme tid, kan I eventuelt træne i mindre hold på forskellige tidspunkter i løbet af ugen, og/eller I kan fx udarbejde et skema/en afkrydsningsliste over ugens træningsmuligheder. Så kan den enkelte selv skrive på, hvornår han/hun træner. Herved sikrer I også, at alle får trænet det, de skal.

Indkøb af elastikker

Køb elastikker eller 'tubes'. Tubes er en rund elastik med et håndtag i hver ende. I bør anskaffe elastikker eller tubes i forskellige sværhedsgrader. De forskellige sværhedsgrader har forskellige farver, som varierer alt efter mærke. De forhandles på forskellige hjemmesider. Søg på internettet efter 'træningselastikker', 'exercise tubes' eller 'body tube træningselastik'.

Obs! Hvis en medarbejder er skadet eller har ondt, så tilpas træningen. Opfodr eventuelt vedkommende til at opsøge egen læge til at vurdere, om han/hun kan træne, og hvor meget.

Hvis der opstår en skade i forbindelse med træningen, skal skaden anmeldes til arbejdsgiverens forsikringsselskab. Læs om Ankestyrelsens retningslinjer i forhold til motion og arbejde, og hvornår en skade regnes for en del af arbejdet, på deres hjemmeside. Følg linket herunder.



Ankestyrelsens hjemmeside om motion og arbejde:
<http://ast.dk/publikationer/nyt-fra-ankestyrelsen-nr-2-februar-2012>

Elastikøvelser



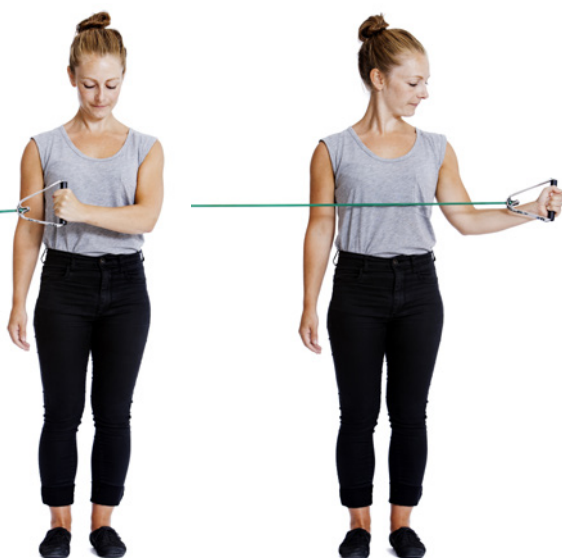
Brug træningselastikker til at styrke kroppen og/eller mindske smerter og ubehag i kroppen.

Elastikøvelserne kan udføres på et utal af måder, og I bestemmer selv, om I vil vælge dem, der foreslås her, eller andre variationer, som I kender. I skal huske at indstille elastikkerne, så de passer til jer.



Link til video, der viser, hvordan I indstiller elastikkerne:

<http://youtu.be/RUYEFD-2IHc>



Lav hver øvelse med så mange gentagelser, du kan uden pause, og husk at skifte henholdsvis arm eller ben, så du får trænet både højre og venstre side. Hvis en øvelse føles mærkelig eller gør ondt i dine led, så prøv at nedsætte belastningen. Ellers spring øvelsen over.

Udaddrøjning

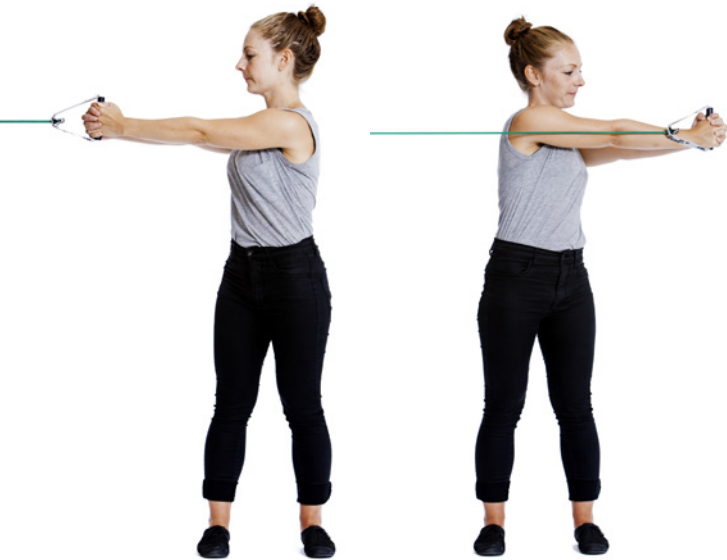
Øvelsen træner de muskler, der giver skulderen stabilitet.

- Sæt den ene ende af elastikken fast i fx et tungt bord eller et dørhåndtag.
- Hold din albue bøjet 90 grader og armen en knytnæves bredde ude fra kroppen.
- Placér dig, så elastikken er spændt, og drej så underarmen ud til siden og tilbage igen.



Link til video, der viser øvelsen 'udaddrøjning':

<http://youtu.be/8EiZIAi385Q>



Kropsdrejning

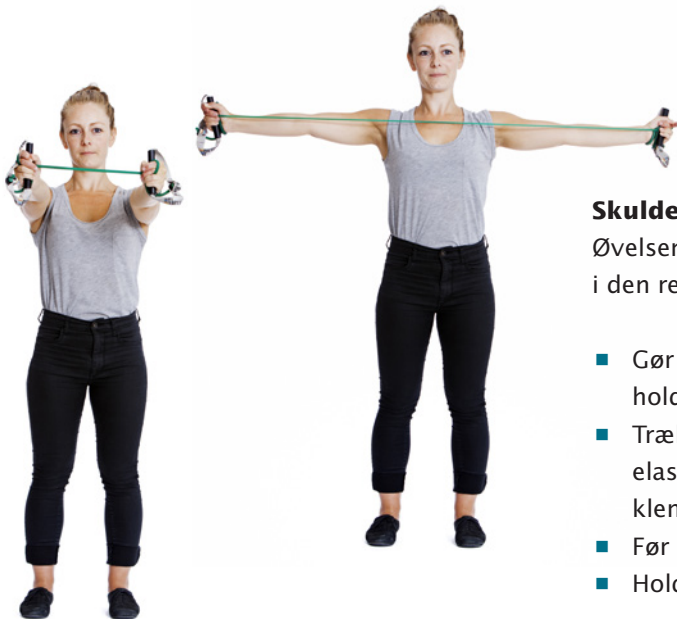
Øvelsen træner de muskler, der giver din rygsøjle styrke og stabilitet.

- Sæt den ene ende af elastikken fast i fx et tungt bord eller et dørhåndtag.
- Tag fat i elastikken med strakte arme, og placér dig med siden til elastikken.
- Rotér i overkroppen, og hold albuerne ind til kroppen.



Link til video, der viser øvelsen 'kropsdrejning':

<http://youtu.be/MmljSk7f5IM>



Skulderbladsklem

Øvelsen hjælper dig med at holde skulderbladene i den rette position.

- Gør elastikken kortere, ca. til skulderbredde, og hold armene strakt frem foran kroppen.
- Træk armene vandret ud til siden og bagud, til elastikken rammer brystkassen. Fornem, at du klemmer skulderbladene sammen på ryggen.
- Før armene roligt tilbage.
- Hold dine albuer let bøjede under hele bevægelsen.



Link til video, der viser øvelsen 'skulderbladsklem':

<http://youtu.be/-wLgc94cduA>



Sideløft

Øvelsen træner skuldermusklerne samt musklerne rundt om skulderbladene, der giver skulderen stabilitet.

- Stå på elastikken, og før armene ud til siden og op mod loftet.
- Løft ikke albuerne til over vandret.
- Sænk roligt armene til udgangsstillingen.
- Sørg for, at albuerne er let bøjede under hele bevægelsen.



Link til video, der viser øvelsen 'sideløft':

<http://youtu.be/K8PBOIW8Zog>



Benbøj (med elastikbånd)

Øvelsen træner dine muskler i benene, ballerne og den nederste del af ryggen.

- Placer dig, så du står oprejst med det ene ben foran det andet.
- Træd på elastikken med den forreste fod.
- Hold fast i elastikkens håndtag, og bring hænderne op foran skulderne, så elastikken ligger op ad oversiden af underarmen
- Hold den forreste fod i gulvet og kroppen oprejst, mens du skiftevis rejser og sænker dig, til det bagerste knæ rører gulvet.



Link til video, der viser øvelsen 'benbøj':

<http://youtu.be/8odbplkLaOE>