



Træn kroppen

Gode øvelser til dig,
der kører lastbil.



BAU transport og engros

Bevæg dig — selv om du har stillesiddende arbejde

Når du kører lastbil er der ofte mange stillesiddende timer bag rattet. Bevægelse er meget vigtig for at undgå ømhed i muskler og led. Derfor har vi samlet en række gode øvelser, som du kan lave i løbet af din arbejdsdag.

Der er både øvelser, som du kan lave, når du holder en kort pause og øvelser som er bedst egnede ved længere stop.

Øvelserne skal ikke nødvendigvis laves i den rækkefølge, som de er vist her. Du kan plukke i dem og sammensætte den træning, der passer dig bedst.

Men husk altid - hvis du mærker smerter eller ubehag, så stop.

God fornøjelse med at træne kroppen!

BAU transport og engros



Hurtige øvelser til arbejdsdagen

Øvelser for underbenene



1. Løft hælen, så tæerne er i gulvet og hold spændingen et øjeblik.



2. Løft tæerne, så hælen er i gulvet og hold spændingen et øjeblik.

Gentag øvelsen 8–12 gange på hvert ben.

Hurtige øvelser til arbejdsdagen

Skulderfirkanten



1. Løft skuldrene.



2. Saml skulderbladene, mens skuldrene er løftede.



3. Sænk skuldrene med samlede skulderblade.



4. Slap af igen.

Gentag øvelsen
6-8 gange.

Hurtige øvelser til arbejdsdagen

Lang nakke



1. Træk hagen ind mod halsen og hold stillingen ca. 4 sek.

2. Slap af i 4 sek.

Gentag øvelsen 6-8 gange.

Stræk hals/skulder



1. Træk hagen ind og hæld øret mod skulderen.

2. Hold strækket i 10-20 sek. og slap af.

Gentag til modsatte side.

Når du holder en kort pause

Foroverbøjet...



Fold hænderne bag nakken, bøj hovedet, kig mod navlen og rund øverste del af ryggen.

Hold strækket i 10-20 sek.

...og udstrakt



Ret kroppen med hænderne foldet bag nakken og pres albuerne bagud, så du strækker brystmuskulaturen.

Hold strækket i 10-20 sek.

Når du holder en kort pause

Brug trinene



Undlad at hoppe ud af lastbilen, for så bliver bruskskiverne i din ryg udsat for en enorm belastning, som kan medføre diskusprolaps.



Brug trinene og gå roligt ud af lastbilen. Det samme gælder, når du skal ned fra ladet.

Når du holder en kort pause

Stræk ryggen



Hold afstand mellem fødderne og læg vægten på det ene ben, mens du strækker den modsatte arm i vejret.

Gentag øvelsen 3–4 gange, også til modsatte side.



Lav et lændestræk ved at lægge hænderne på lænden og svaje kroppen bagover.

Hold strækket i 10–20 sek.

Når du holder en kort pause

Udspænd lægmusklen



1. Placér hænderne i skulderhøjde op mod lastbilen.
2. Bagerste ben skal være strakt og forreste ben bøjet.
3. Hold bagerste hæl i jorden. Mærk strækket i læggen og hold stillingen i ca. 30 sek. Du må ikke hugge i bevægelsen.
4. Gentag til modsatte side.

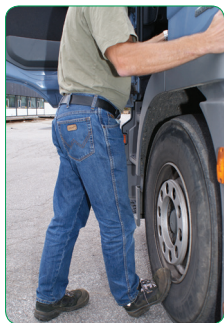
Udspænd bryst- muskulaturen



1. Placér venstre albue i skulderhøjde ved døråbningen.
2. Tag et skridt frem med venstre ben og læg vægten dér.
3. Mærk strækket i brystmuskulaturen i 10–20 sek. Du må ikke hugge i bevægelsen.
4. Gentag til modsatte side.

Når du holder en kort pause

Udspænd lægmusklen



1. Placér forfoden op ad dækket og sæt hælen i jorden.
2. Stræk knæet og læn dig ind mod lastbilen.
3. Mærk strækket i læggen og hold stillingen i 10-20 sek. Du må ikke hugge i bevægelsen.
4. Gentag til modsatte side.

Stræk baldemusklerne



1. Sid på sædet med ret ryg.
2. Før det højre ben over mod modsatte knæ.
3. Tag fat om højre knæ med venstre hånd.
4. Træk knæet ind mod kroppen, med retning mod modsatte skulder og hold strækket i 10-20 sek. Du må ikke hugge.
5. Gentag til modsatte side.

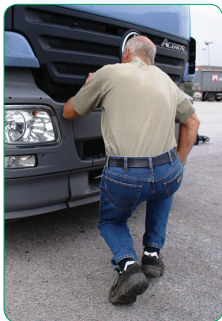
Når du holder en længere pause

Efter længere køretid er det vigtigt at få gang i blodomløbet. Gå derfor to-tre gange rundt om lastbilen. Mens du bevæger dig, kan du samtidig kontrollere gods, dæk mm.

Tag en omgang



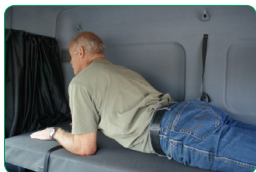
1. Gå på tæer.



2. Gå lidt ned i knæ.

Når du holder en længere pause

Liggende stræk af lænden



1. Albuerne placeres under skuldrene. Støt på underarmene og løft overkroppen.

2. Tag nogle dybe vejrtrækninger for at få lændemusklene til at slappe af. Hold stillingen i 10-20 sek. og læg dig på maven igen.

Gentag øvelsen 10 gange.

Armstrækninger



1. Lig på maven.

2. Placér hænderne under skuldrene. Spænd mave- og rygmuskler, og hold kroppen ret mens armene strækkes og bøjes.

Lav 8-12 armstrækninger.

Når du holder en længere pause

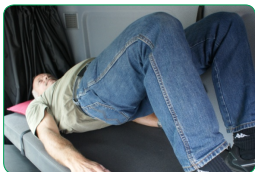
Liggende stræk af baldemusklerne



1. Tag fat om det ene knæ med begge hænder.
2. Før benet ind over kroppen, med retning mod modsatte skulder. Hold strækket i ca. 10-20 sek. Du må ikke hugge.

Gentag til modsatte side.

Bækkenløft



1. Bøj benene og spænd mavemusklerne.

1. Løft roligt balderne fra underlaget.

Gentag til modsatte side.

Når du holder en længere pause

Træn fod og tæer



1. Krum foden og tæerne.



2. Spred og stræk tæerne.

Gentag øvelsen
15 gange.

Når du holder en længere pause

Sideløft med elastik



1. Tag fat om elastikken så den har en passende længde og modstand. Stå som på billedet.



2. Løft overarmene til vandret med let bøjede albuer og sænk dem roligt igen. I hele bevægelsen skal armene være lidt foran kroppen.

Gentag øvelsen 8-12 gange.

Når du holder en længere pause

Samlede skulderblade med elastik



1. Vikl elastikken om hænderne, så den bliver kort - ca. som bredden fra skulder til skulder. Stå med armene strakte og let bøjede albuer.



2. Træk armene ud til siden, så elastikken rører brystkassen og før armene roligt tilbage igen.

Gentag øvelsen
8-12 gange.

Når du holder en længere pause

Udadrotation (træner muskler på skulderbladet)



1. Vikl elastikken om hænderne så den bliver kort.

2. Placér den ene hånd på hoften og den anden foran kroppen med albuen bøjet 90 grader.

3. Drej armen roligt ud til siden og tilbage igen. Albuen holdes lidt ud fra kroppen og stadig bøjet 90 grader.

Gentag øvelsen 8-12 gange.

Når du holder en længere pause

Ro med elastik



1. Fastgør elastikken og stå med armene foran kroppen.



2. Træk roligt hænderne tilbage i en ro-bevægelse og før dem kontrolleret frem igen.

Gentag øvelsen
8-12 gange.

BAU transport og engros

BAU transport og engros er det forum, hvor arbejdsgiverorganisationer og fagforeninger inden for transport og engros samarbejder om at fremme arbejdsmiljøforhold på branchens område.

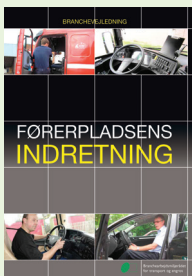
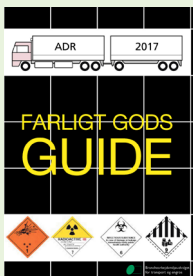
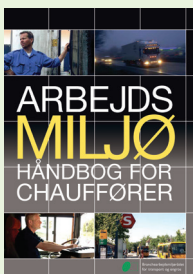
BAU transport og engros er den mest anvendte forkortelse for Branchearbejdsmiljøudvalget for transport og engros.

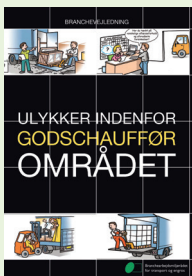
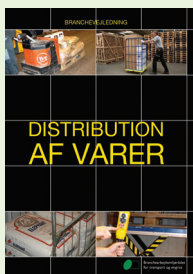
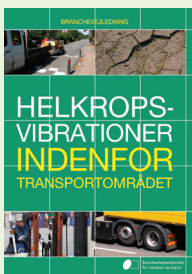
BAU transport og engros bistår branchens virksomheder med information og vejledning om arbejdsmiljø. BAU transport og engros lægger niveauet for det gode arbejdsmiljø i branchen.

BAU transport og engros medvirker ved løsning af sikkerheds- og sundhedsspørgsmål inden for transport og engroshandel og understøtter arbejdsmiljøindsatsen på branche- og virksomhedsniveau. Det sker især ved at udarbejde information og branchevejledninger samt gennemføre kampagner.

Få mere viden om arbejdsmiljø i transportbranchen

www.bautransport.dk

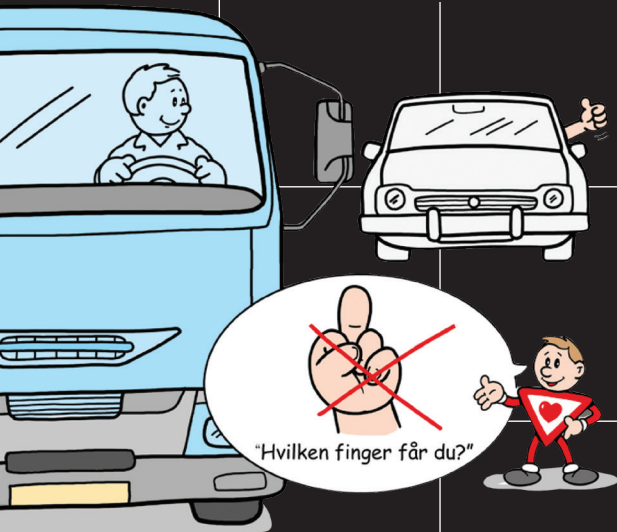




Layout: Imagic ApS
Tryk: LaserTryk.dk

2. udgave, 1. oplag 2018
ISBN 978-87-93727-03-8
Varenummer 123058

HVILKEN FINGER FÅR DU I TRAFIKKEN?



BAU transport og engros