



Træn kroppen

Gode øvelser til dig,
der kører med
passagerer.



Branchearbejdsmiljørådet
for transport og engros

Bevæg dig — selv om du har stillesiddende arbejde

Der er mange stillesiddende timer bag rattet, hvad enten man kører bus eller taxi.

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!

BAR 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.

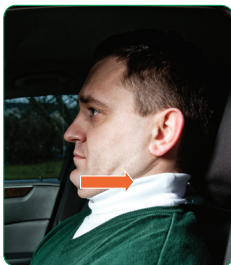


4. Slap af igen.

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

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. Placer hænderne i skulderhøjde op mod bilen.
2. Bagerste ben skal være strakt og forreste ben bøjet.
3. Hold bagerste hæl i jorden. Mærk strækket i læggen og hold stillingen i 10-20 sek. Du må ikke hugge i bevægelsen.
4. Gentag til modsatte side.

Udspænd bryst- muskulaturen



1. Placer højre albue i skulderhøjde ved døråbningen.
2. Tag et skridt frem med højre 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

Stræk lægmusklerne



1. Placer forfoden op ad dækket og sæt hælen i jorden.
2. Stræk knæet og læn dig ind mod bilen.
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 venstre ben over mod modsatte knæ.
3. Tag fat om venstre knæ med højre 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 bilen. Mens du bevæger dig, kan du samtidig kontrollere dæk mm.

Tag en omgang



1. Gå på tæer.



2. Gå lidt ned i knæ.

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.

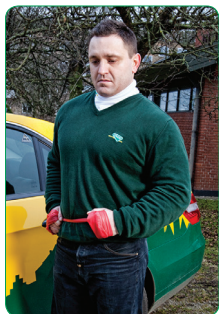


2. Træk armene ud til siden, så elastikken rører brystkassen og før armene roligt tilbage igen.

Gentag øvelsen 8-12 gange.

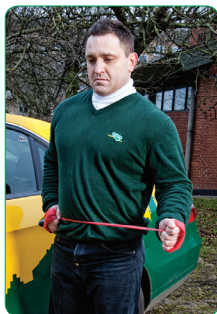
Når du holder en længere pause

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.

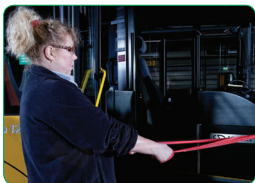


3. Drej armen roligt ud til siden og tilbage igen. Albuen holdes lidt ud fra kroppen og stadig bøjet 90 grader.

Gentag øvelsen 8-12 gange.

Når du holder en længere pause

Ro med elastik



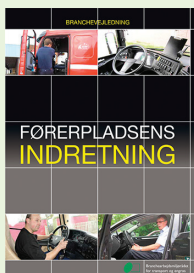
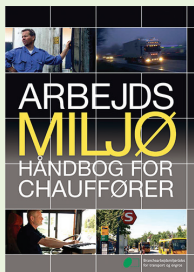
1. Fastgør elastikken og stå med armene foran kroppen.



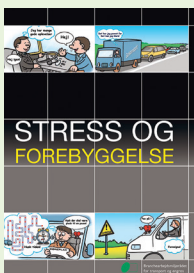
2. Træk roligt hænderne tilbage i en ro-bevægelse og før dem kontrolleret frem igen.

Gentag øvelsen
8-12 gange.

Få mere viden om arbejdsmiljø i transportbranchen

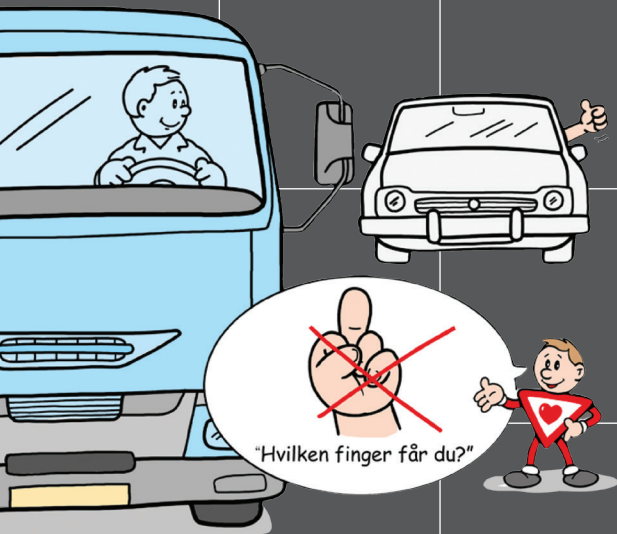


www.bartransport.dk



Layout: Imagic ApS
 Tryk: Zeuner A/S
 1. udgave, 2. oplag
 ISBN 978-87-92868-18-3
 Varenummer 123019

HVILKEN FINGER FÅR DU I TRAFIKKEN?



Branchearbejdsmiljørådet
for transport og engros