



Træn kroppen

Gode øvelser til dig,
der arbejder i tog



Branchearbejdsmiljørådet
for transport og engros

Træn kroppen - det virker!

Bevægelse er meget vigtig for at undgå ømhed i muskler og led. Derfor har vi samlet en række gode øvelser, som du kan foretage i løbet af din arbejdsdag – eller når det passer dig bedst.

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

Øvelserne skal ikke nødvendigvis udføres 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



Når du har en kort pause

Øvelser for fødder og balance

Små hælløft



1. Stå med hoftebreddes afstand mellem fødderne.
2. Løft dig helt op på tå, og spænd i lægmusklen. Gentag øvelsen 10 til 20 gange.
3. Slut af med at ryste benene, så musklerne løsnes.

Stå på hælene



1. Stå med hoftebreddes afstand mellem fødderne.
2. Løft tæer og forfod og stå på hælene. Gentag 10 til 20 gange.
3. Slut af med at ryste benene, så musklerne løsnes.

Når du har en kort pause

Øvelser for fødder

Krum og stræk tæerne



1. Krum og stræk tæerne
10 til 20 gange.

2. Spred derefter tæerne
5 til 10 gange.



Øvelsen kan med fordel
også udføres derhjemme,
hvor du kan tage sko og
strømper af.

Når du har en kort pause

Øvelser for balance

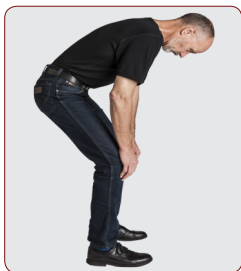
Stå på et ben



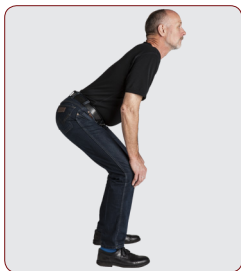
1. Stå på et ben. Støt evt. den anden fod oven på den fod du står på. Stå i ca. 30 sekunder. Skift ben.
2. Slut af med at ryste benene.

Når du har en kort pause

Ryggens bevægelighed



1. Stå med let spredte ben.
2. Bøj knæene og læn kroppen forover og støt armene på lårene.



1. Krum og svaj lænden - skiftevis.
2. Gentag øvelsen 10 gange.

Når du har en kort pause

Skulderfirkanten



1. Løft skuldrene.



2. Saml skulderbladene, mens skuldrene er løftede.



3. Sænk skuldrene med samlede skulderblade.

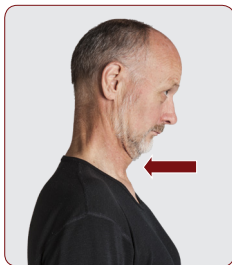


4. Slap af igen.

Gentag øvelsen
6-8 gange.

Når du har en kort pause

Lang nakke



1. Træk hagen ind og gør nakken lang.
2. Hold stillingen i ca. 3 sekunder. Slap af i 3 sekunder.
3. Gentag øvelsen ca. 5 gange.

Stræk hals/skulder



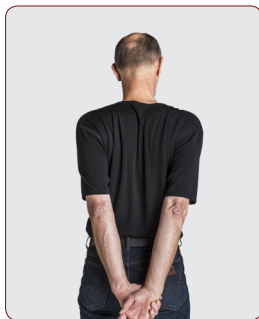
1. Træk hagen ind. Læg øret mod skulderen.
2. Hold strækket i 10-20 sekunder.
3. Gentag til modsatte side.

Når du har en kort pause

Brystmuskulaturen



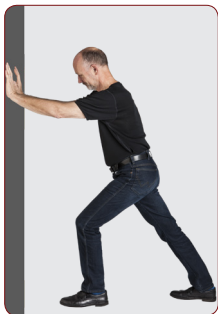
1. Placer højre albue i skulderhøjde ved en døråbning.
2. Tag et skridt frem og læg vægten der.
3. Mærk strækket i brystmuskulaturen i 10-20 sekunder. Du må ikke hugge i bevægelsen.
4. Gentag til modsatte side.



1. Stå med hænderne samlet bag ryggen.
2. Før skulderbladene sammen. Forestil dig, at du skal holde en blyant mellem skulderbladene.
3. Hold stillingen i 10 sekunder og slap af i 10 sekunder.

Når du har en kort pause

Stræk lægmusklerne



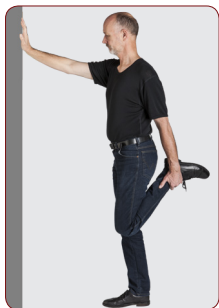
1. Placér hænder i skulderhøjde mod væg eller andet.
2. Flyt det ene ben tilbage med strakt knæ. Bøj det forreste ben, så den bagerste hæl, når jorden.
3. Hold bagerste hæl i jorden. Mærk strækket i læggen og hold stillingen i ca. 30 sek. Du må ikke hugge i bevægelsen. Gentag med det andet ben.



1. Placér forfoden op ad væg eller andet.
2. Stræk knæet og læn dig ind mod væggen.
3. Mærk strækket i læggen og hold stillingen i 10-20 sekunder. Du må ikke hugge i bevægelsen.
4. Gentag med det andet ben.

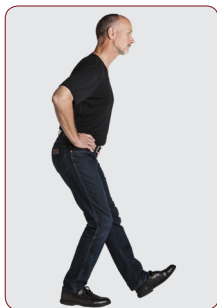
Når du har en kort pause

Stræk forsiden af låret



1. Stå med støtte.
2. Bøj knæet og tag fat om foden med hånden.
Træk foden op og knæet lidt bagud, så du mærker strækket foran på låret.
Hold strækket i 10-20 sekunder.
3. Gentag med det andet ben.

Stræk bagsiden af låret



1. Stræk benet frem og sæt hælen i gulvet.
2. Sæt hænderne i siden og bøj dig fremover med lige ryg, så du mærker det bag på låret.
3. Hold strækket 10-20 sekunder.
4. Gentag med det andet ben.

Når du har en kort pause

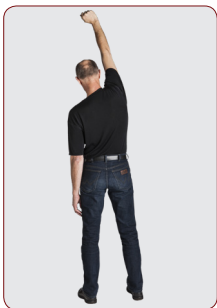
Stræk baldemusklerne



1. Sid ned 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 sekunder. Du må ikke hugge i bevægelsen.
5. Gentag med det andet ben.

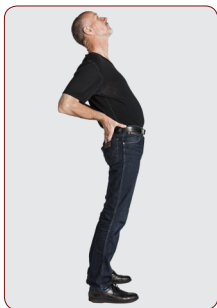
Når du har en kort pause

Stræk ryggen



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

2. Gentag øvelsen 3-4 gange, også til modsatte side.



1. Stræk lænden, ved at lægge hænderne på lænden og svaje kroppen bagover.

2. Hold strækket i 10-20 sekunder.

Når du har en længere pause

Styrk knæet



1. Stå med stor afstand mellem fødderne og det ene ben foran det andet.
2. Lad tæerne pege lige frem.
3. Læg vægten på det forreste ben ved at bøje i knæ og hofte.
4. Knæet skal holdes direkte over anklen og må ikke presses ind over foden.
5. Gentag 8-12 gange med hvert ben.

Når du har en længere pause

Styrk lår, balder og nederste del af ryggen - squat



1. Stå med fødderne i hoftebreddes afstand.

2. Lav en lang ryg, spænd musklerne i ryggen og maven ved at suge navlen ind og spænde i bækkenbunden.



3. Bøj i knæene - som når du sætter dig på en stol - mens du svinger armene frem.

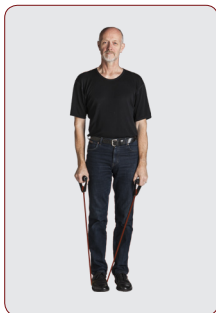
4. Knæene skal pege lige frem og fødderne være i gulvet. Ryggen skal være så rank som muligt.

5. Rejs dig op.

6. Gentag øvelsen 8-12 gange.

Når du har en længere pause

Styrk nakke og skulder - sideløft med elastik



1. Tag fat om elastikken, så den har en passende længde og modstand.

2. Stå som på billedet.



3. Løft armene til vandret med let bøjede albuer og sænk dem roligt ned igen.

4. Du skal have armene lidt foran kroppen i hele bevægelsen. Begynd med en let elastik.

5. Når du kan klare 20 gentagelser uden besvær, skifter du til en hårdere elastik.

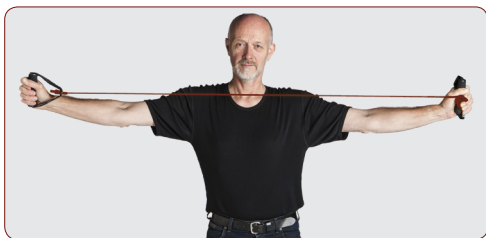
Når du har en længere pause

Styrk musklerne mellem skulderbladene - skulderblads-klem



1. Vikl elastikken om håndtag eller hænder, så den bliver kort - cirka skulderbredde.

2. Stå med armene strakte og albuerne let bøjede.



3. Træk armene til siden og bagud, til elastikken rører ved brystkassen. Fornem, at du klemmer skulderbladene samme på ryggen.

4. Før armene roligt tilbage igen.

5. Begynd med en let elastik. Når du kan klare 20 gentagelser uden besvær, skifter du til en hårdere elastik.

Når du har en længere pause

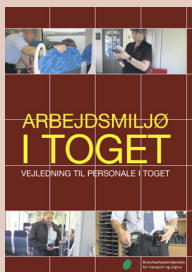
Styrk ryggen og dens stabilitet - Kropsdrejning



1. Sæt elastikken fast i noget solidt i skulderhøjde.
2. Hold armene strakte som et pistolgreb.
3. Drej kroppen, mens du følger elastikken med hele kroppen, som om du sigter med en pistol.
4. Begynd med en let elastik. Når du kan klare 20 gentagelser uden besvær, skifter du til en hårdere elastik.

Få mere viden om arbejdsmiljø i transportbranchen

www.bartransport.dk



Layout: Imagic ApS
Tryk: Zeuner A/S
1. udgave, 2. oplag
ISBN XXXX
Varenummer XXXX



Branchearbejdsmiljørådet
for transport og engros