



Bøj og stræk – så bliver du stærk

| 27. oktober 2011 | Nyhedsredaktør, DC |

Mikro-øvelser og elastik er de nye redskaber, som kan styrke helbredet.

Medarbejderne på Danish Crown i Hadsund har på deres egen krop mærket, hvad små, lette øvelser kan gøre for deres velvære og helbred. Afdelingen er den første testfabrik i DC, hvor medarbejderne er blevet introduceret for mikro-øvelser og elastik, og det har allerede afstedkommet god respons.

Medarbejderne var på kursus i mandags, hvor konsulenter fra Dansk Industri fortalte og viste, hvordan selv små øvelser kan have stor effekt. I samlet flok prøvede alle mand øvelserne, og næstformand i sikkerhedsudvalget Pia Rasksen er begejstret.

- Alle var med, og det er første gang, jeg har oplevet folk være så positivt stemt. Jeg tror, det er, fordi de kan mærke med det samme, at det hjælper, siger Pia Rasksen.

Også fabrikschef Jørn Sølvsten er begejstret, om end lidt øm i kroppen efter den første træning.

- Jeg ser det som en kæmpe fordel, at det er så enkelt. På få minutter om dagen kan du gøre noget godt for dig selv uden alt besværet med at skulle ud af døren og hen i et træningscenter og klæde om. Du kan lige tage 10 minutter derhjemme eller snuppe et par øvelser, mens der er en pause i arbejdet, nævner han.

Spænd ud og styrkeløft

Pia Rasksen forklarer, at mikro-øvelser er små øvelser som at strække ud i nakken eller bevæge skulderen, så man spænder ud. Selv døjer hun med en såkaldt tennisalbue, og en arbejdsopgave med at skovle frostvarer plejer hurtigere at kunne mærkes, især når det står på to dage i træk.

- Men det var først over middag på andendagen, at jeg mærkede til det. Jeg tror, det skyldes, at jeg er kommet i gang med at træne med elastikken. Jeg brugte bare et par minutter i aftes, forklarer næstformanden i sikkerhedsudvalget.

Øvelser med elastik er en slags styrkeløft, forklarer hun. Ligesom med udspændingen giver 15-20 elastik-stræk hurtigt effekt. 80 Hadsund-

medarbejdere har takket ja til at få en elastik med hjem, og også på arbejde bliver de inspireret. En instruktionsvideo bliver nu løbende vist i kantinen.

I det hele taget er fælles instruktion en god idé, mener Pia Rasksen. Det gør det nemmere, når der er et stop i arbejdet, lige at få kollegerne med på at lave et par øvelser.

Arbejdsmiljøchef Randi Madsen er i gang med at strikke en plan sammen over de næste fabrikker i DC-koncernen, hvor medarbejderne får chancen for at lære øvelser til gavn for deres krop. Det får allerede fuld opbakning fra Hadsund.

- Det er en god idé at udbrede mikro-øvelser og elastik til andre fabrikker, slår Pia Rasksen fast.

[Se flere billeder fra en herlig dag i Hadsund](#)

Mikropause og elastik øvelsesdag på DC Hadsund den 24. oktober 2011





