

## ELASTIK-ØVELSER, SOM KAN GØRE **DIN** KROP GODT

Uanset hvad man arbejder med, og i hvilke brancher, får mange af os i løbet af et år ondt i skuldre, nakke og arm. Nyere undersøgelser viser, at fysisk træning med elastik bare 2½ minut om dagen kan reducere smerterne.

Vi har fået seniorforsker Lars Andersen fra NFA, Det Nationale Forskningscenter for Arbejdsmiljø, til at anbefale 4 øvelser, som især er gode til at reducere og forebygge besvær i skuldre, nakke og arm.

Spørg din arbejdsmiljøgruppe, hvordan DU kan få mulighed for at afprøve elastikkerne.

**FÅ  
MINUTTERS  
TRÆK  
I ELASTIKKEN  
KAN GØRE  
DEN STORE  
FORSKEL**

### HVOR MEGET SKAL DU TRÆNE?

Det bedste er, hvis du træner hver dag, og du skal træne mindst tre gange om ugen for, at du får en effekt.

Hvis du bruger ca. fem minutter pr. gang, kan du nå alle fire øvelser, men har du mindre tid, er det også godt bare at tage én eller to øvelser.

### HVILKEN ELASTIK SKAL DU VÆLGE?

De røde elastikker er lettest, og de grønne lidt sværere. Du skal kunne tage 20 gentagelser af hver øvelse, og det skal være sådan, at du føler musklerne "syrer" til, når du når til de sidste.

Føles det let at tage 20, kan du korte elastikken eller lægge den dobbelt eller endda firdobbelt.

**Kun få minutter pr. dag**

**Gør noget godt  
for dig selv**

**Og fortæl de andre om  
din oplevelse**

*Slagteribranchens Arbejdsmiljøudvalg*



## ELASTIKKEN – DEN HURTIGSTE TUR I FITNESSCENTERET

### SÅ LIDT FYLDER DIT NYE FITNESSCENTER:



Lige til at putte i baglommen, og du behøver ikke engang at klæde om for at træne.

En elastik kan gøre det ud for flere forskellige træningsmaskiner. Vælg den sværhedsgrad, der passer bedst til dig.



Se, hvordan du laver øvelserne, i instruktionsfilmene på [savportalen.dk](http://savportalen.dk)

# ELASTIKKEN

## – DEN HURTIGSTE TUR I FITNESSCENTERET

