

STRÆK DIG STÆRK - NÅR DU HAR 5 MINUTTER - I PAUSER PÅ ARBEJDET OG I FRITIDEN

Øvelserne på disse ark kan ved lidt træning mindske smerter i nakke-, skulder- og armmusklerne. De har også vist sig at have stor effekt på spændingshovedpine.

Træningen er kortvarig styrketræning af muskelgrupperne. Når du træner med elastik, skal der være modstand på både den ene og den anden vej i øvelsen. Elastikken må ikke blafre, når du er på vej retur i øvelsen.

- ▶ Vælg først de øvelser, der træner de muskler, du eventuelt har ondt i
- ▶ Vælg 2-4 af øvelserne og lav dem mindst 3 gange om ugen
- ▶ Tag 20 gentagelser med hver øvelse. Du skal føle, det ”syrer til”, når du når de sidste gentagelser
- ▶ Start med en let belastning de første 2 uger og øg herefter belastningen
- ▶ Når du ubesværet kan tage 20 gentagelser i træk, skal du øge belastningen
- ▶ Når du er i træning, kan du hver anden gang variere træningen ved at stramme elastikken, så du kun kan tage 12 gentagelser
- ▶ Hold en kort pause (30 sek.) mellem hver øvelse

OBS: For alle øvelser gælder, at musklerne gerne må være varme, ømme og trætte bagefter, men kun kortvarigt. Giver en øvelse smerter, skal du stoppe. Det er dog normalt at opleve ømhed i musklerne (“træningsømhed”) den første uge, du laver nye øvelser.

God træning!

Slagteribranchens Arbejds miljøudvalg,
November 2013