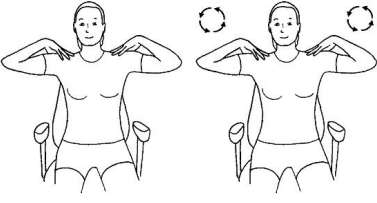
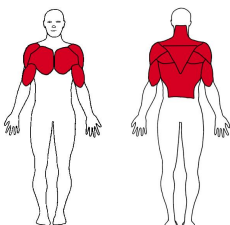
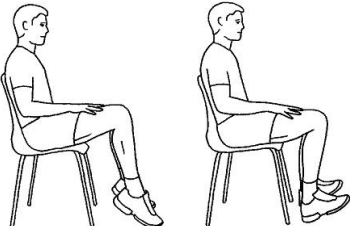
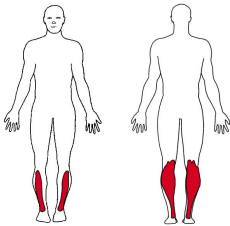
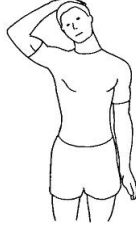
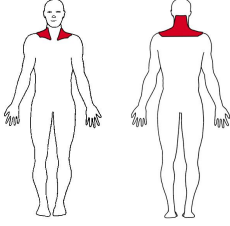
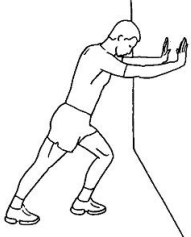
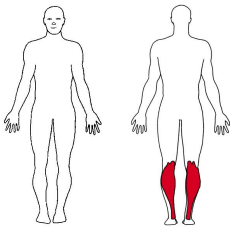

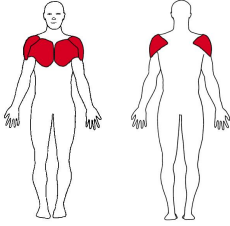
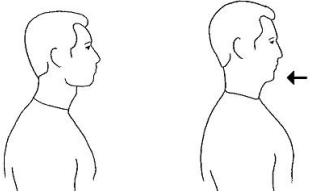
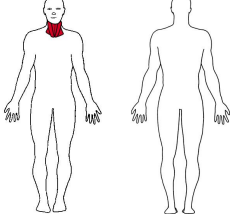


Videncentret for Landbrug

Af: Arbejdsmiljøkonsulent Lone Borg

Øvelser når du arbejder i førerhuset

Øvelserne laves i en pause og når arbejdet afsluttes.

Øvelse	Illustration	Træningsfokus	Kommentar
1 Skuldercir- kler			Sid oprejst og placer fingerspidserne på skuldrene. Tegn store cirkler i luften med albuerne. Gentag øvelsen nogle gange før du tegner cirklerne den modsatte vej. Tag min.10 gange i hver retning.
2 Siddende tå og hælløft			Sid med begge fødder på gulvet. Rul frem på tæerne og løft hælene op fra gulvet. Rul derefter tilbage på hælene og træk tæerne op mod loftet. Øvelsen hjælper til at fremme blodomløbet i benene ved det stillesiddende arbejde i førerhuset. Lav 10 gentagelser.
3 Nakke 1			Læg den ene hånd på modsatte side af hovedet og træk forsigtig hovedet ned mod skulderen. Sænk den modsatte skulder - gør den arm der hænger ned langs siden "tung" og stræk den ned mod gulvet. Hold stillingen i 30 sek. Gentag til modsat side.
4 Læg 1			Stå skråt op mod en væg eller noget andet fast sådan at det ene ben er bøjet og det andet strakt i forlængelse af kroppen. Hold hælen i gulvet og pres hoften frem til der mærkes et stræk nedover læggen. Hold 30 sek. og skift til modsatte ben.
5 Bryst og skulder 1			For at modvirke en foroverbøjet holdning i førerhuset, kan du folde hænderne bag ryggen, skyde brystkassen frem og presse armene bagud til der mærkes et stræk omkring brystet og skuldrene. Hold 30 sek. slap af og gentag øvelsen 2-4 gange.
6 "Dobbelthage" 1			Øvelsen kan udføres siddende såvel som liggende. Træk hagen ind og lav "dobbelthage", uden at bøje hovedet fremover. Hold stillingen i ca. 15 sek. og hvil tilsvarende, før øvelsen gentages.