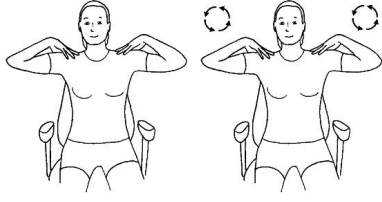
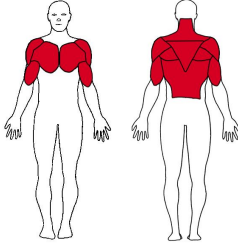
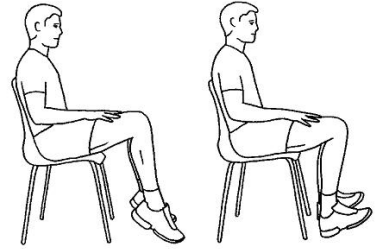
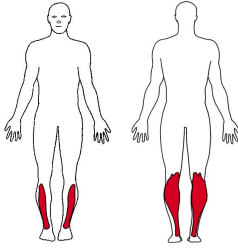
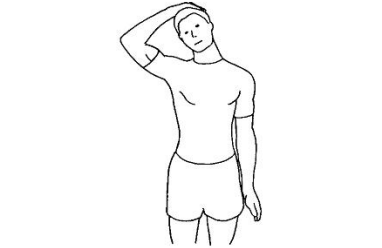
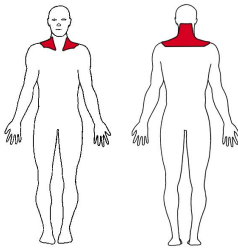

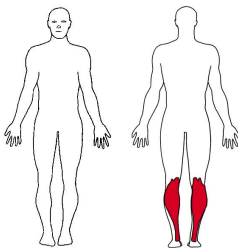
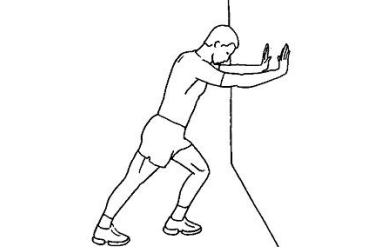
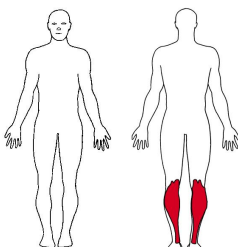
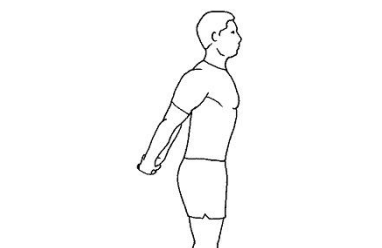
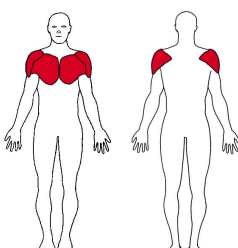


Arbejde i førerhuset

Øvelserne kan laves i pauser eller når arbejdet afsluttes.

Af arbejdsmiljøkonsulent Lone Højgaard Borg, SEGES

Øvelse	Illustration	Træningsfokus	Øvelsesdata	Kommentar
1 - Skuldercirkler				<p>Fastlåste arbejdsstillinger i førerhuset kan give spændinger i skuldermuskulaturen og nedsætte blodgennemstrømningen, der sørger for ny energi til dine muskler. Brug derfor øvelsen til at løsne op og sætte gang i blodcirkulationen.</p> <p>Sid oprejst og placer fingerspidserne på skuldrene. Tegn store cirkler i luften ved at du fører albuerne ned og bagud og videre op og frem. Gentag øvelsen nogle gange før du tegner cirklerne den modsatte vej. Da begynder du øvelsen ved at føre albuerne ned og frem og videre op og bagud.</p>
2 - Siddende tå og hæløft				<p>Øvelsen kan laves mens du sidder i førerhuset.</p> <p>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 blodløbet i benene ved det stillesiddende arbejde i førerhuset.</p>
3 - Nakke 1				<p>Nakken belastes bla. af, at du skal kigge bagud for at holde øje med maskiner og andet udstyr. Giv derfor nakken et tiltrængt stræk flere gange i løbet af arbejdsdagen. Øvelsen kan laves siddende i førerhuset eller stående i en pause.</p> <p>Placer den ene hånd på hovedet og træk forsigtig hovedet ned mod skulderen. Sørg for at sænke den modsatte skulder - gør den arm der hænge ned langs siden "tung" og stræk den roligt ned mod gulvet. Når det strækker på siden af nakken holdes stillingen 30 sek. Gentag til modsat side.</p>
4 - Læg 3				<p>Øvelsen kan laves ved en væg, op af et traktordæk, et træ eller noget andet der står fast.</p> <p>Støt dig mod en væg eller noget andet fast og placer den ene fodsål op mod væggen med hælen i gulvet/jorden. Benet skal være strakt. Pres hoften roligt frem til der mærkes et stræk på bagside af underbenet og i knæhasen. Hold 30 sek. og skift til det andet ben.</p>
5 - Læg 1				<p>Øvelsen kan laves ved en væg, op af et traktordæk, et træ eller noget andet der står fast.</p> <p>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 det andet ben.</p>
6 - Bryst og skulder 1				<p>Når du sidder ned i mange timer, kan du let komme til at falde sammen i den øverste del af ryggen og i skuldrene.</p> <p>For at modvirke en foroverbøjet holdning kan du folde hænderne bag ryggen, skyde bystkassen frem og presse armene bagud til der mærkes et godt stræk omkring brystet og i skuldrene. Hold 30 sek.</p>



Se dine øvelser på video

OBS! Et træningsprogram skal tage højde for begrænsninger i fysisk formåen. Kontakt derfor altid læge eller fysioterapeut hvis du oplever smerter eller ubehag under træning. Vær særlig opmærksom hvis du har skader, er gravid eller lider af sygdom.