



NÅR JEG BLI'R GAMMEL...

Ergonomi i din hverdag

CHF, Foulum
7. november 2017

Marianne Norup, fysioterapeut og arbejdsmiljørådgiver



... MEN DET VARER LÆÆÆNGE ENDNU!

- ❖ Vi ældes – og vi fornyes – hele tiden
- ❖ De muskler vi bruger, er dem, der bliver stærkere
- ❖ De muskler, vi IKKE bruger...

FORSIDE-MUSKLERNE

Krummer sig sammen

- Bliver korte og stramme
- Bliver hurtigt trætte

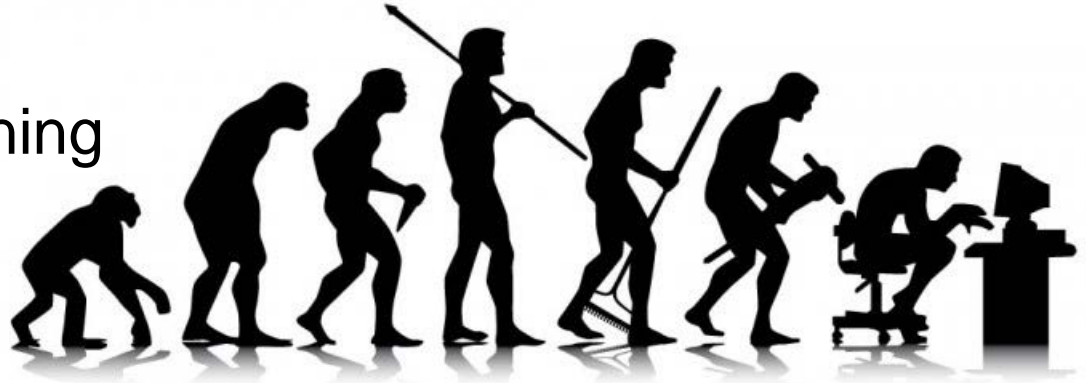


Aros.dk

BAGSIDE-MUSKLERNE

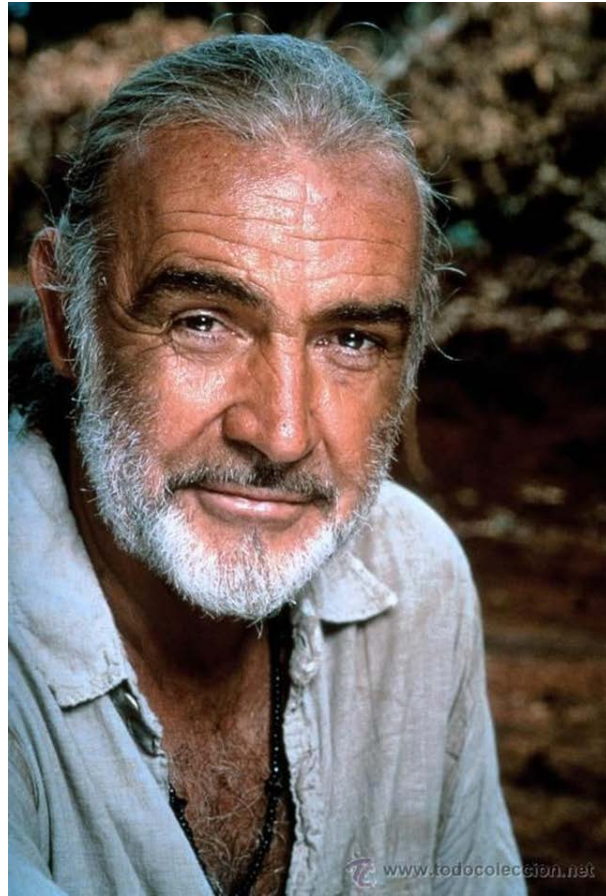
Mister deres "parathed"

- Bliver lange og slappe
- Bliver hurtigt trætte
- Myoser opstår ved længere tids belastning



MOTIVATION?

Spørg dig selv, hvem du helst vil ligne...









MEN DET ER **UMULIGT** AT GØRE NOGET NYT HVIS DU ER HELT ALENE!

Din arbejdsplads – din familie & venner

Små skridt, ganske små skridt

Når det bliver en vane, er du godt på vej

Gør det NEMT at gøre det RIGTIGE

TAL OM

- Hvad det gør ved dig
- Hvordan I kan hjælpe hinanden
- Hvad I sammen vil opnå



GØR DET SJØVT...

<https://www.youtube.com/watch?v=pWcE0CTYGwU>

...OG GØR DET ALLIGEVEL!



ET PAR VIGTIGE TING OM KROPPENS OPBYGNING

- ❖ Vi går alle med korset
- ❖ Skulderleddet er løst
- ❖ Hoften er stabil, men balancerer på 3 tynde muskler

- ❖ Stramme muskler holder affaldet tilbage
Derfor: Stram op og stræk ud

NU TIL ØVELSERNE...