



Rörelsetips

för dig som arbetar med fysiskt tungt arbete

Fysiskt arbete kan innehålla mycket rörelse, krävande arbetspositioner samt krävande lyft. Kroppen måste vara snabbt redo för plötsliga prestationer. Det lönar sig att upprätthålla smidighet och rörelseomfång genom tånjningar under arbetsdagen. Tånjningar är utmärkta som återhämtande övningar för de repetitiva rörelserna som uppkommer i arbetet. Ju bättre kondition du har, desto bättre orkar du arbeta i krävande arbetsförhållanden och positioner. Det lönar sig alltså att hålla kroppen i skick genom att röra på sig under fritiden.

I fysiskt arbete är det viktigt att koncentrera sig på ergonomiska lyft och ett gott rörelseomfång. I en god arbetsposition uppkommer en så liten som möjlig belastning åt kroppen, utöver det så överbelastas ingen enskild kroppsdel heller. Arbetets planering bör också satsas på. Före man börjar utföra arbetsuppgiften bör man fundera i vilken ordning arbetet genomförs, och om arbetsredskap eller arbetskompis behövs.



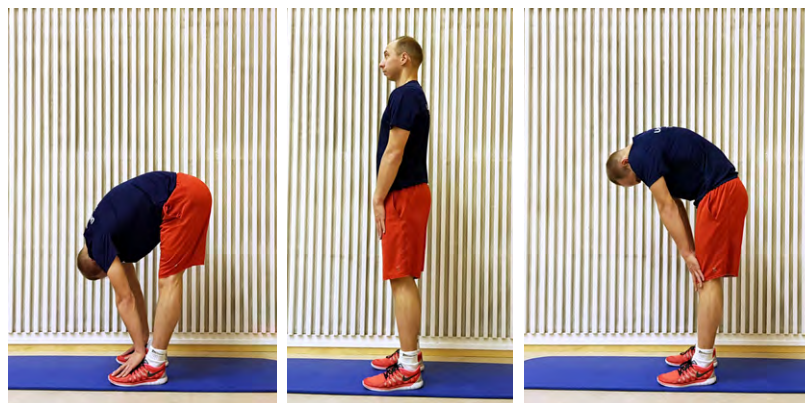
Kom ihåg att det är viktigt att återhämta dig under arbetsdagen också: Håll en god hållning och slappna av axlarna nu- och då.

Håll en paus!

Dessa rörelser kan man göra under arbetsdagen. Du kan endera göra alla rörelser efter varandra, eller välja ut de som passar dig bäst. Repetera rörelserna 5-10ggr.

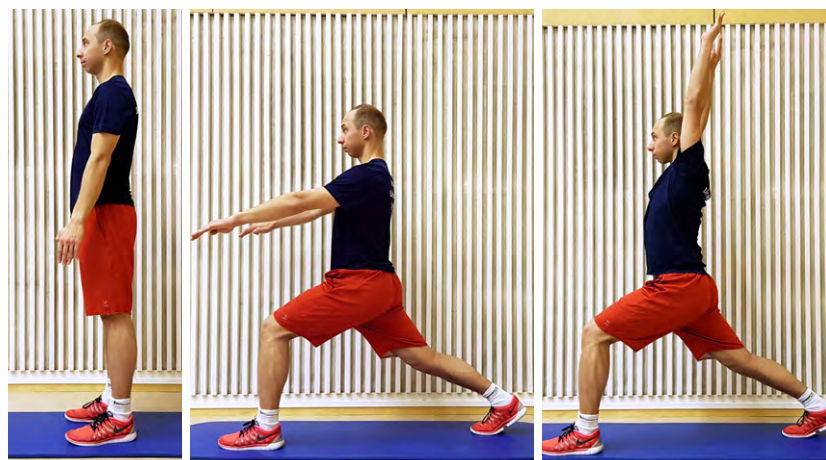
1. Rulla din rygg

- Stå i en axelbred position med dina händer avslappnade längs med kroppens sida.
- Sänk käken mot bröstet och rulla din rygg lugnt mot golvet kota för kota.
- Slappna av din nacke och dina axlar i nedre positionen.
- Stig upp i lugn takt rullandes kota för kota.



2. Utfallssteg med armlyft

- Stå i en axelbred position
- Ta ett steg fram och böj knäna så att bakre fotens häl lyfts. Tyngden hålls på främre fotens häl och bakre knät böjs så det nästan vidrör marken. Knä-tålinjen hålls hela tiden lika genom rörelsen.
- För båda armarna främre vägen upp.
- Stig upp, sänk armarna och återgå till startpositionen. Repetera rörelsen på andra sidan.



3. Rotation av ryggrad

- Stå i en axelbred position och luta dina handflator lätt mot lårets nedre del. Håll ryggen rak och knäna litet böjda.
- Roter lugnt handen mot taket och följ med blicken. Byt sida och repetera rörelsen.



4. Tjänjning av bröstmuskel

- Ställ dig med sidan mot en vägg.
- Lägg handen som är närmare väggen snett uppåt mot väggen.
- Ta med benet som är närmare väggen ett steg framåt och "gunga" mot väggen fram och tillbaka.
- Du kan justera handplaceringen på väggen så att tjänjningen känns passlig.
- Byt sida och repetera tjänjningen.



5. Tjänjning av vaden

- Lyft foten mot väggen så att hälen hålls i marken och tårna pekar uppåt. Vid behov kan du ta stöd av väggen med händerna.
- För vikten försiktigt till foten som tjänjs och håll tjänjningen några sekunder.
- Byt sida och repetera rörelsen.



6. Tjänjning av sida

- Stå i en axelbred position.
- För ena handen till din höft och sträck den andra handen upp och över huvudet mot motsatt sida. Repetera rörelsen med andra handen.



7. Tjänjning av överrygg

- Stå i en axelbred position.
- Böj benen så att du får fört armarna runt låren och knutna bakom låren.
- Runda ryggen genom att pressa den mot taket med känen i bröstet.

