

HUR OCH VARFÖR?

Träning med gummiband som motstånd och pausgymnastik håller dig i skick. Det går lätt och snabbt att utföra rygg- och skulderövningarna. Som bonus får du en känsla av välbefinnande och gott humör.

Regelbunden motion hjälper dig att hantera stress, din arbetsförmåga förbättras och du kan koppla av bättre. Försök motionera och träna så ofta som möjligt, men åtminstone tre gånger i veckan. Kom ihåg att tänja!

Träning med gummiband

- Förebygger besvär i nack- och skulderregionen.
- Eventuella besvär i rörelseorganen minskar, blodcirkulationen förbättras, spänningar i musklerna minskar och rörligheten i lederna förbättras.
- Rätt utförda rörelser belastar inte lederna på skadligt sätt.
- Rörelserna stärker lederna och utvecklar muskelkraften i armarna.

Stretching

- Tjänjningar som görs på rätt sätt förbättrar rörligheten i lederna och hjälper dig att återhämta dig efter arbetet och efter träningspass.

Pausgymnastik

- Förebygger besvär i nack- och skulderregionen.
- Några få rörelser ger den nytta som behövs.
- Blodcirkulationen förbättras och rörligheten i lederna ökar.
- Du behöver ingen särskild utrustning för pausgymnastik.

SJUKDOMAR I RÖRELSEORGANEN

Sjukdomar i rörelseorganen är vanliga bland lantbruksföretagare.

Problemen kan bero på

- svag muskelkondition
- felaktiga arbetsställningar
- lyft av tunga bördor
- väderförhållandena.

Sjukdomar kan förebyggas genom

- rätt lyftteknik
- lämplig arbetsställning
- lämplig utrustning, såsom hjälpmedel och maskiner
- god kroppskontroll
- förbättrad muskelkondition i rygg, nacke och axlar.

SÄKERHETS- OCH HÄLSOFRÄMJANDE ARBETE

LPA:s säkerhets- och hälsofrämjande arbete vill hjälpa lantbruksföretagarna att orka i sitt arbete samt främja hälsosamma och trygga arbetssätt. Målet är att minska olycksfall och yrkessjukdomar.

Mer information www.lpa.fi

LPA:s broschyrer är gratis och kan beställas via nätet www.lpa.fi eller per telefon 029 435 11.

Träningsanvisningar: Henri Lehtonen
Bilder: Lauri Tyrvänen



PAUSGYMNASTIK

Bra pausgymnastik är tjänjningar av nack- och skulderregionen samt rörelser som förbättrar rörligheten och kroppskontrollen.

Armpress stående, med rundad rygg

- Stå med fötterna axelbrett isär.
- Håll en god hållning och magen spänd under hela rörelsen.
- Sträck armarna vågrätt rakt framåt mot väggen.
- Böj armarna och luta kroppen kontrollerat framåt mot handflatorna.

Upprepa rörelsen ca 10 gånger, håll paus och upprepa övningen.

Rörelsen ökar bröstryggens rörlighet och utvecklar muskelkonditionen.

- Återgå till utgångsläget och avsluta med att runda övre delen av ryggen.
- Upprepa rörelsen några gånger.

Grano 4/2019



Tjänjning av hals- och skulderregionen

- Böj huvudet åt sidan med örat mot axeln.
- Dra ner axlarna och känn tjänjningen i hals- och skulderregionen.
- Upprepa åt andra sidan.
- Böj också huvudet framåt.

Upprepa rörelsen 2-3 gånger per sida.

KOM IHÅG HÅLLNINGEN!

Gör rörelserna lugnt och håll tjänjningen i 5-10 sekunder.

Träna nacke och axlar!

Mångsidig motion förbättrar muskelkonditionen och välbefinnandet. Rör på dig regelbundet för att förebygga sjukdomar och besvär.

TRÄNING MED GUMMIBAND **skuldergördeln**

Stående eller sittande rodd

Gör så här

Fäst gummibandet i höjd med magmusklerna så att du får grepp om båda ändarna. Spänn bålen.

- Gummibandet måste spännas för att ge motstånd i rörelsen.
- Låt armarna sträckas nästan raka framåt och känn täjningen i övre delen av ryggen.
- För armbågarna bakåt så nära kroppen som möjligt och pressa ihop skulderbladen.
- För armarna tillbaka framåt i samma rörelsebana.
- Upprepa rörelsen ca 10 gånger, håll paus och upprepa ca 10 gånger till.
- Om du vill variera rörelsen kan du dra turvis med vardera armen.

Stående
Stig lite framåt
med ena föten.
Stå rak.

Sittande
Håll ryggen rak
och dra in magen.
Placera gummibandet
runt fötterna

Sittande **armpress**

Gör så här

- Spänn bålen.
- Sitt rak i ryggen och bevara en god hållning.
- Håll nacken rak.
- Placera gummibandet under baken och ta tag om båda ändarna.
- I utgångsläget är armarna



böjda och händerna i
höjd med axlarna.

- Pressa armarna uppåt och sträck dem raka.
- Dra ner armarna tillbaka till utgångsläget.

För att undvika
översträckning bör
du lämna armbågen
lite böjd när du
utför rörelsen.

KOM IHÅG HÅLLNINGEN!

TRÄNING MED GUMMIBAND **axelleden**

Inåtrotation

Gör så här

- Håll bålen spänd.
- Fäst den ena ändan av gummibandet stadigt.
- Stå så att gummibandet kommer från sidan och spänns en aning.
- Håll axeln och armbågen tätt intill kroppen under hela rörelsen. Armbågen ska vara böjd i ca 90 graders vinkel.
- Tryck underarmen inåt mot naveln.
- Låt underarmen återgå till utgångsläget.



Du kan
också göra
rörelserna
sittande.

STRETCHNING

Tänjning av axlarna

Gör så här

- Sätt handen bakom ryggen. Dra armbågen framåt.
- Täjningen känns i axeln.



Effektivera
täjningen med
den andra
handen.

KOM IHÅG HÅLLNINGEN!

Upprepa
rörelsen 2-3
gångar per sida.

Tänjning av bröstmusklerna

Gör så här

- Stå intill en vägg som du kan stöda handen mot.
- Böj armbågen i rät vinkel och för armen till sidan.
- Vrid kroppen ut från väggen tills täjningen känns i bröstmuskeln.



Stå så nära
väggen som
möjligt.

Tänjning av nack- och skulderregionen

Gör så här

- Böj huvudet åt sidan med örat mot axeln. Dra ner axlarna och känn täjningen i nack- och skulderregionen.
- Upprepa åt andra sidan.
- Böj också huvudet framåt.



Effektivera
täjningen med
den andra
handen.