

Sprek på jobb!

Kursinnhold – 3 ulike valg

HAR DU ET ARBEID DER DU SITTER MYE I RO?

ER DU PLAGET MED SMERTER I NAKKE, SKULDRE, RYGG O.L.?

HAR DU EN TRAVEL HVERDAG MED HØYT TEMPO OG TIDSPRESS?

ER DU PLAGET MED HODEPINE?

HAR DU PROBLEMER MED Å SLAPPE AV OG ROE NED?

FØLER DU DEG SLITEN OG TRETT?

1: «**Strekkeren**» (15 min)

Ansatt fra Lund BHT utarbeider et program med fokus på bevegelse, bruk av muskulatur og tøying. Programmet kan gjøres i vanlig bekledning (ikke høy intensitet) og varighet på 15 minutter. Erfaring fra tidligere pausegym tilsier at Lund BHT stiller 5-8 ganger for å gjennomføre opplegget sammen med de ansatte – i etterkant er programmet drillet inn og «bedriften» utnevner en «primus motor» for gjennomføring videre. Vi kan selvfølgelig også være med mer enn 5-8 ganger. Det settes et fast tidspunkt og dag for gjennomføringen. Krever ikke utstyr.

2: «**Oppvikkeren**» (25 – 30 min)

Opp av stolen – opp med pulsen. Noe høyere intensitet, fare for svetteperler i pannen. Inspirerende bevegelse og fysisk aktivitet som gjennomføres i et litt større lokalet enn en korridor (kan også gjennomføres ute). Her skal de ansatte få kjenne at muskulaturen kobles på, samt at de får en pulsøkning og at lattermusklene trimmes. Øvelsene er enkle, musikken motiverende – et deilig avbrekk i en ellers inaktiv arbeidsdag. Noen kan føle behovet for å bytte til litt lettere bekledning i og med at intensiteten er høyere enn «strekkeren».

3: «**Bånn gass**» (45 minutter)

Et treningsprogram med tydelig instruksjon, øvelser i sirkel med høyere intensitet. Her skal de ansatte få en opplevelse av solid muskelbruk og økt puls i korte (30 sek) arbeidsperioder og kort (10 sek) pauser. Programmet fordrer et ønske om bevegelse, men det er ikke lett å snike seg unna når kollegaer og instruktør gir bånn gass! Anbefales til bedrifter hvor hovedaktiviteten er til og fra kaffimaskinen i løpet av arbeidsdagen. Her bør man ha treningstøy og muligheten for en rask dusj etter økta. Kan gjennomføres utendørs, og i et litt større lokalet enn en korridor.

Dato og sted

Etter avtale

Velkommen til en sprekere arbeidshverdag!

