

Øvelse 3 – Udstrækning af brystmuskkel



Stil jer først med højre side til hinanden. Løft højre overarm op til vandret og underarm lige op. Fat hinanden med tommelfingergreb, underarmene støtter hinanden. Drej nu begge stille og roligt bagud mod venstre, hvorved brystmusklen spændes langsomt ud. Hold gerne strækket i 30 sekunder. Før herefter overarmene over vandret og gør det samme, og herefter under vandret.

Skift nu til modsatte arm.

Det er vigtigt, at der bevares en sikker oprejst stilling, og at øvelsen ikke medfører smerter.

Øvelse 4 – Stræk for bagsiden af skulderen



Stil jer overfor hinanden. Løft først højre arm op i vandret ind foran kroppen og læg højre hånd på ryggen hen over skulderbæltet. Fat herefter med venstre hånd på højre arms albue og før denne stille og roligt ind mod brystet.

Sørg for, at vedligeholde en god holdning under hele strækket og stræk kun så langt, at det føles behageligt i skulderen. Hold gerne strækket i 30 sekunder.

Øvelse 5 – Nakkeøvelse



Stå overfor hinanden. Lad hovedet falde ned på den ene skulder og rul hovedet fremad, ind til midten, tilbage igen og op til midterstilling. Lad herefter hovedet falde til samme side igen, rul nu hovedet bagud, ind til midten og tilbage igen og igen op i midterstilling.

Herefter det samme til modsatte side.

Der må ikke være smerter. I så fald forsøges med kun at føre hovedet lige mod den ene og den anden skulder.

Øvelse 6 – Nakkestræk



Den ene stiller sig bag den anden, placerer venstre hånd på den andens venstre skulder og placerer højre hånd på venstre side af den andens hoved.

Mens venstre hånd holder skulderen nede, skubber højre hånd stille og roligt den andens hoved lige i retning mod højre skulder eller lidt skråt fremad (mærk selv forskellen). Hold gerne strækket i 30 sekunder.

Herefter til modsatte side. Byt om og gentag øvelsen med den anden.

Udstrækningen må kun ske til smertegrænsen.

Øvelse 7 – Stræk af underarmens forside



Stå overfor hinanden. Stræk venstre arm frem med håndfladen opad. Fat nu med højre hånd om venstre hånds fingre og før dem nedad og bagud i et roligt stræk indtil smertegrænsen. Kig hinanden i øjnene for at se om strækket virker.

Hold gerne strækket i 30 sekunder og skift herefter til modsat arm.

Øvelse 8 – Rygøvelse, rulninger



Stå overfor hinanden. Fra retstilling bøjes hovedet og skuldrene fremover. Armene hænger løst. Rul fremover ned til slapbuk hængende. Rul langsomt op igen.

Øvelse 9 – Rygsving



Stå overfor hinanden med en afstand, så I med strakte arme kan klappe hinandens håndflader.

Den ene står med armene rakt skråt frem og håndfladerne mod midten. Den anden strækker armene til siderne og drejer nu først ryggen roligt til venstre, således at højre hånd med et højt klask rammer den andens højre hånd. Venstre arm drejes samtidig bagud.

Herefter modsat og bytte efter 20 klask til hver.

Øvelse 10 – Stræk for forsiden af låret



Stå overfor hinanden lidt forskudt, så A's højre side er ud for B's højre side. Placer højre hånd på den andens skulder. Løft nu venstre fod bagud ved at bøje i knæet. Det er vigtigt, at du ikke overstrækker dit "standben". Hold knæet let bøjet og skyd hoften fremad, så du opnår et fornuftigt svaj i lænden.

Fat nu om den løftede fod med venstre hånd og før den stille og roligt bagud og lidt op så forsiden af låret strækkes. Hold gerne strækket i 30 sekunder.

Skift herefter til modsatte side og modsatte ben.

Øvelse 11 – Stræk for bagsiden af låret



Stil jer lige overfor hinanden med ca. 25 cm's afstand mellem egne fødder og læg hænderne på ryggen.

Før højre ben frem med en meget let bøjning i knæledet og bøj i venstre knæ.

Fald nu forover med en strakt ryg og godt lændesvaj, mærk udspændingen på bagsiden af højre lår og kig hinanden i øjnene. Hold gerne strækket i 30 sekunder og stræk til smertegrænsen.

Skift ben og gør det samme.

Øvelse 12 – Stræk for lægmusklerne



Stil jer overfor hinanden med ca. 25 cm's afstand mellem egne fødder, før venstre ben frem med god bøjning i knæledet og fat om hinandens hænder med tommelgreb, så I holder en god balance.

Højre ben er strakt bagud med knæet strakt og hælen holdes i gulvet.

Stræk nu højre bens læg ved at bøje mere fremad i det venstre knæled. Hold gerne strækket i 30 sekunder. Skift herefter til modsatte ben.

Inspiration til mere motion

Måske har du lyst til at dyrke mere motion enten sammen med de andre fra arbejdspladsen eller sammen med andre, du kender.

Ud over de lokale idrætsklubbers tilbud er der rigtig gode muligheder hos Dansk Firmaidrætsforbund. Klik ind på www.dff.dk og læs mere.

Hvis du og dine kolleger f.eks. vil i gang med at løbetræne, cykle eller andet og savner viden om, hvordan I kommer i gang, og hvordan I træner bedst, kan I f.eks. kigge ind på følgende hjemmesider:

- www.gomotion.dk
- www.motion-online.dk
- www.iform.dk
- www.cybercycling.dk

Det kan være en god idé og sjovt, at træne op til sammen at deltage i f.eks. et motionsløb eller motionscykelløb, som der afholdes rigtig mange af.

Se også BAR service- og tjenesteydelsers folder: "Sundhed på menuen", som kan downloades fra www.bar-service.dk. Kig under menupunkt: "Hotel og restauration".

Brug din sj !

sjt7-7 7-777a7 tt77P7!77-77-7Q t7 7-t7 7!t777-77tt7777-t77fl7P87P t77-7Pfl7Q7-7fl7!777Q 7-t77P7fl7-7
7fl7-747 7Qd7 7-t777-t7fl7!t7P77 t777-7Q-77Q7 7d7 7-t77P7Q 7d7fl7-747 7Qd7 7-7 t747-77P47fl7-7 t77

sj service, som vi kaldes til dagligt, har udarbejdet en række vejledninger, foldere og pjecer om relevante emner i branchen. Hertil kommer, at vi løbende arrangerer konferencer og seminarer om arbejdsmiljøspørgsmål.

Du kan læse meget mere om alt dette på www.byf-service.dk, men du er også velkommen til at kontakte os på nedenstående sekretariater.

Vi er til for at blive brugt!

Branchearbejdsmiljøudvalget Service – Turisme

Arbejdsgiversekretariatet

H.C. Andersens Boulevard 18
1787 København V
Tlf. 33 77 33 77
www.bfa-service.dk



Landskronagade 33
2100 København Ø
Tlf. 70 12 12 88
www.at.dk

Branchearbejdsmiljøudvalget Service – Turisme

Arbejdstagersekretariatet

Kampmannsgade 4
1790 København V
Tlf. 88 92 01 43
www.bfa-service.dk

viden enter for arbejdsmiljø
Lersø Parkallé 105
2100 København Ø
Tlf. 39 16 53 07
www.arbejdsmiljoviden.dk

Sekretariat for

BFA Transport, Service – Turisme og Jord til Bord H.C.

Andersens Boulevard 18
1787 København V
www.bfa5.dk