

A close-up photograph of a person's hand and forearm. The hand is holding a green resistance band. The forearm has a large, black, wavy tattoo. A red rectangular box with a white background is overlaid on the hand, containing the text 'STRÆK DIG STÆRK' in bold, red, uppercase letters.

**STRÆK  
DIG STÆRK**

**16 ØVELSER  
DER STYRKER DIG**

# STRÆK DIG STÆRK - NÅR DU HAR 5 MINUTTER - I PAUSER PÅ ARBEJDET OG I FRITIDEN

Øvelserne på disse ark kan ved lidt træning mindske smerter i nakke-, skulder- og armmusklerne. De har også vist sig at have stor effekt på spændingshovedpine.

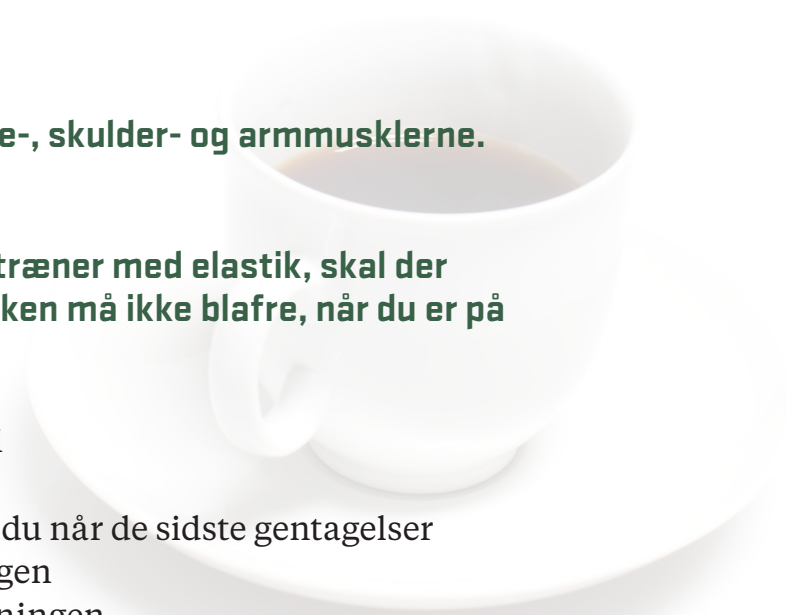
Træningen er kortvarig styrketræning af muskelgrupperne. Når du træner med elastik, skal der være modstand på både den ene og den anden vej i øvelsen. Elastikken må ikke blafre, når du er på vej retur i øvelsen.

- ▶ Vælg først de øvelser, der træner de muskler, du eventuelt har ondt i
- ▶ Vælg 2-4 af øvelserne og lav dem mindst 3 gange om ugen
- ▶ Tag 20 gentagelser med hver øvelse. Du skal føle, det ”syrer til”, når du når de sidste gentagelser
- ▶ Start med en let belastning de første 2 uger og øg herefter belastningen
- ▶ Når du ubesværet kan tage 20 gentagelser i træk, skal du øge belastningen
- ▶ Når du er i træning, kan du hver anden gang variere træningen ved at stramme elastikken, så du kun kan tage 12 gentagelser
- ▶ Hold en kort pause (30 sek.) mellem hver øvelse

**OBS:** For alle øvelser gælder, at musklerne gerne må være varme, ømme og trætte bagefter, men kun kortvarigt. Giver en øvelse smerter, skal du stoppe. Det er dog normalt at opleve ømhed i musklerne (“træningsømhed”) den første uge, du laver nye øvelser.

God træning!

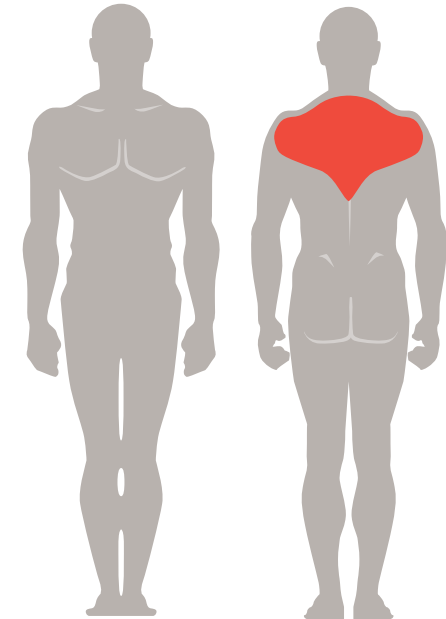
Slagteribranchens Arbejdsmiljøudvalg,  
November 2013



# 1 SKULDERBLADSKLEM



Håndledet bør holdes lige. Vær obs på ikke at bøje det for- eller bagover.



**1.** Gør elastikken kort (skulderbredde) og hold den ud i strakte arme foran brystkassen.

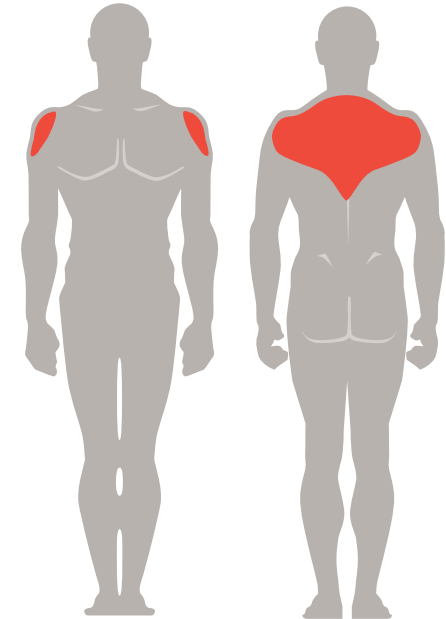
**2.** Stræk elastikken helt ud til du rammer brystkassen og klem skulderbladene sammen.

**3.** Før armene kontroleret tilbage igen. Hold albuerne let bøjede under hele bevægelsen.

Øvelserne 1-5 træner stort set de samme muskler.

De hjælper også med at give en rank holdning og er gode, hvis man ofte arbejder lidt foroverbøjet.

## 2 ZIG-ZAG



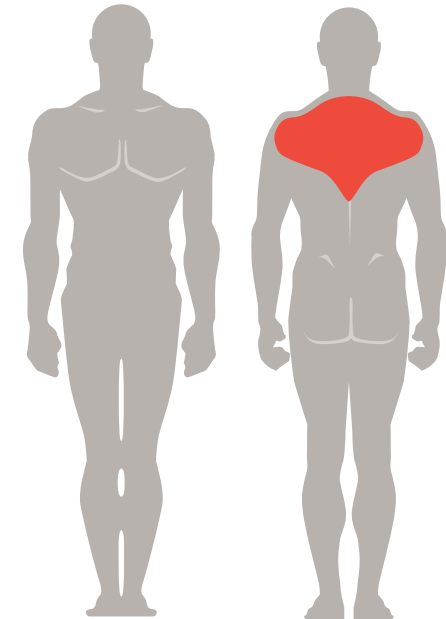
1. Gør elastikken helt kort (10-20 cm) og hold den i strakte arme.

2. Kør i små hurtige zig-zag bevægelser nedefra og op og ned igen flere gange.

3. Husk at slappe af i skuldrene.

Fordel vægten på hele foden. Stå ikke kun på hælen eller forfoden.

# 3 DIAGONAL TRÆK



1. Gør elastikken kort og hold den ud i strakte arme.

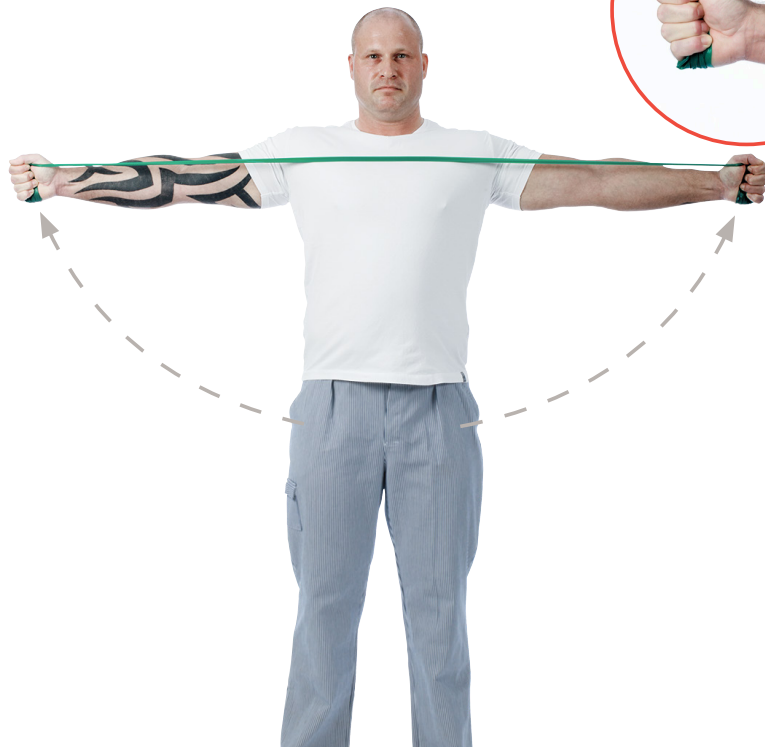
2. Stræk elastikken til du rammer brystkassen, hvor du kører den ene arm nedad og den anden opad.

3. Kør på skift ned-op med armene så du tegner et kryds.

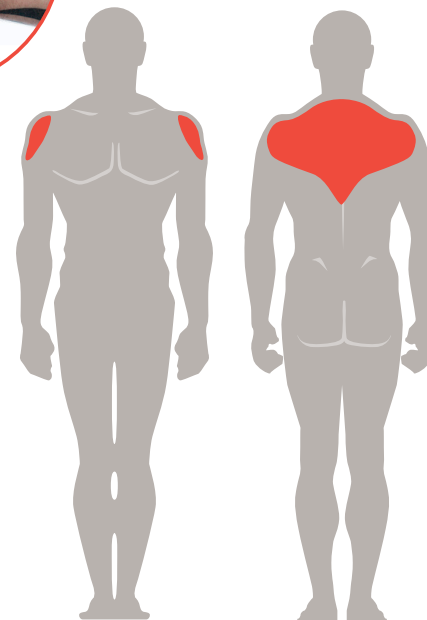
Husk at trække vejret dybt – helt ned i maven.

## 4

## SKULDERBLADSKLEM LAV



Håndleddet bør holdes lige.  
Vær obs på ikke at bøje det  
for- eller bagover.

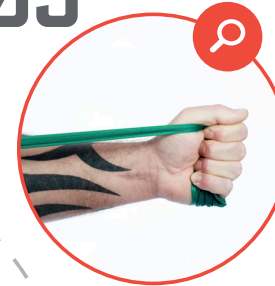


1. Gør elastikken kort og hold den ud i strakte arme ved dine ben.

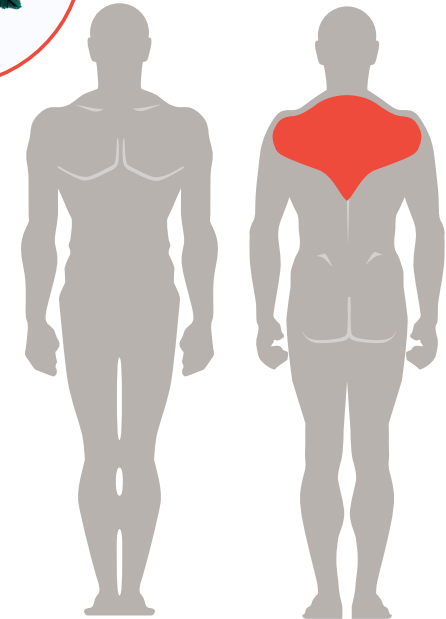
2. Stræk elastikken udad, til du rammer brystkassen og klem skulderbladene sammen.

Tag 20 gentagelser i træk mindst 3 gange om ugen. Efter et par uger kan du, hver anden gang du træner, stramme elastikken så meget, at du kun kan tage 12 gentagelser.

## 5 SKULDERBLADSKLEM HØJ



Håndleddet bør holdes lige. Vær obs på ikke at bøje det for- eller bagover.



1. Gør elastikken kort og hold den ud i strakte arme over dit hoved.

2. Stræk elastikken nedad, til den rammer brystkassen og klem skulderbladene sammen.

Hold hovedet i lige forlængelse af rygsøjlen. Slap af i skuldrene.

## 6 SIDELØFT



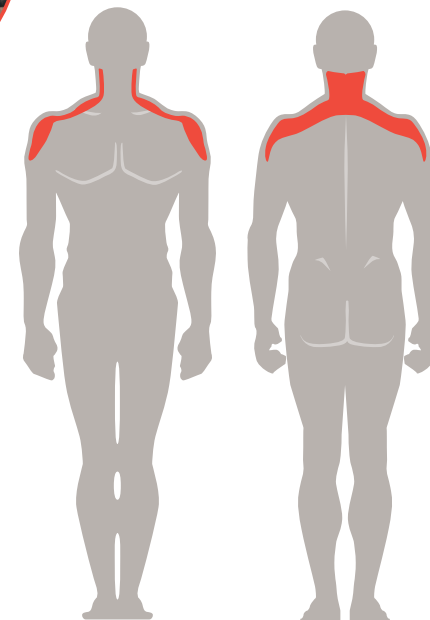
1. Tråd på midten af elastikken.



2. Løft armene lidt ud til siden og op til skulderhøjde eller lidt højere. Hold armene let bøjede under hele bevægelsen.



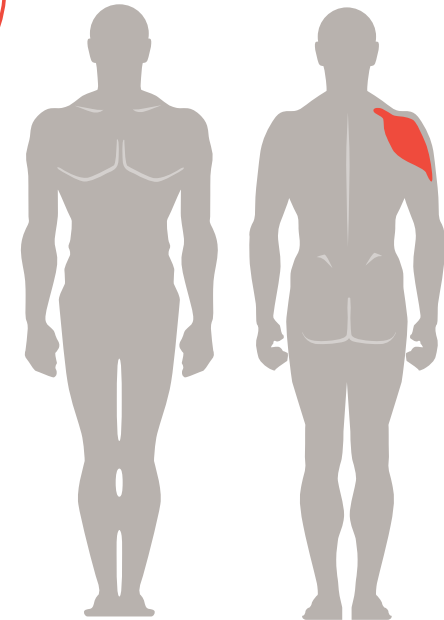
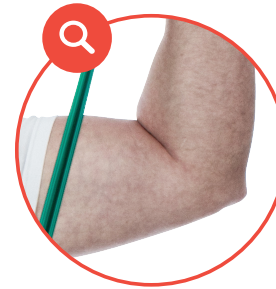
Håndleddet bør holdes lige. Vær obs på ikke at bøje det for- eller bagover.



Tag 20 gentagelser i træk mindst 3 gange om ugen. Efter et par uger kan du, hver anden gang du træner, stramme elastikken så meget, at du kun kan tage 12 gentagelser.



## 7 UDAD-DREJNING OPPE



1. Træd frem på elastikken med det ene ben.

2. Hold armene strakte foran benene.

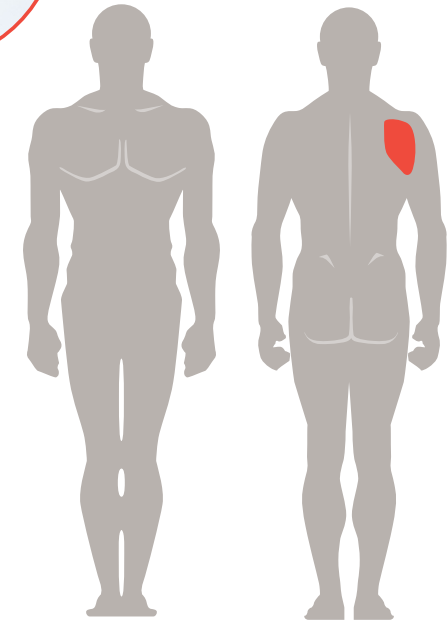
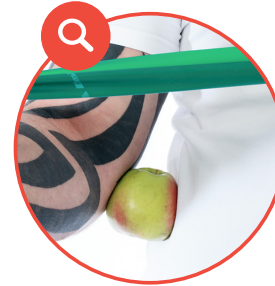
3. Løft armene op og bagud samtidig med at du **bøjer** albuerne.

4. Fortsæt bevægelsen til knyttæverne peger op i loftet.

5. Før elastikken kontrolleret tilbage.

Denne og øvelse 8 træner de fire små muskler, der styrer drejning af overarmen. Rotator cuff musklerne.

## 8 UDAD-DREJNING NEDE



1. Sæt elastikkens ende fast i noget solidt.

2. Rotér armen udad mens du hele tiden holder albuen en knytnæves bredde fra kroppen.

3. Hold albuen bøjet hele tiden. Overarmen skal holdes stille.

Pas på at du ikke drejer i overkroppen eller bruger hele armen til bevægelsen. Det er alene underarmen, der bevæges.

## 9 HÅNDELSVIP TENNISALBUE



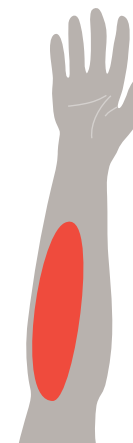
**1.** Tag fat i elastikken og trød på den med foden, så den er strakt ud.

**2.** Lad armen hvile på benet, så håndleddet er lige over knæet.

**3.** Vip hånden op og ned, dog uden at gå helt ned i bunden.

Øvelserne 9-14 styrker dine underarme.

# 10 HÅNDELSVIP GOLFBALBUE



**1.** Sæt elastikkens ene ende fast i noget solidt til samme side som den arm, du træner.

**2.** Lad armen hvile på indersiden af benet, så håndleddet er lige over knæet.

**3.** Vip hånden fra side til side.

Hvis du har en golfalbue, har du ondt på indersiden af albuen og indersiden af underarmen. Denne og øvelse 12 træner disse muskler.

# 11 FLEXBAR TENNISALBUE



1. Tag med hænderne modsat greb på flexbaren, mens du holder den tæt til kroppen.

2. Fokuser på den hånd der er nederst, og som har håndfladen ind mod kroppen (træningshånd).

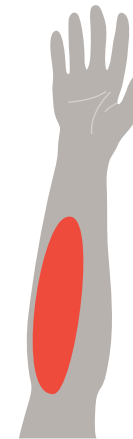
3. Stræk nu armen ud samtidig med, at du løfter træningshånden.

4. Sænk nu træningshånden langsomt og gentag øvelsen forfra.



Hvis du har en tennisalbue, har du ondt på forsiden af underarmen og på ydersiden af albuen. Denne og øvelse 9 træner disse muskler.

## 12 FLEXBAR GOLFBALBUE



1. Tag med hænderne modsat greb på flexbaren, mens du holder den tæt til kroppen.

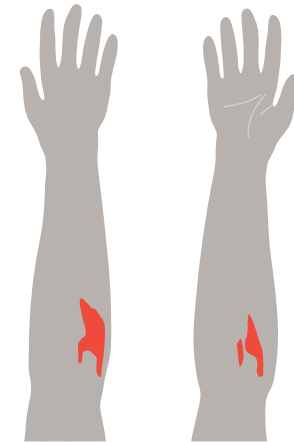
2. Fokusér på den hånd der er øverst, og som har håndfladen ud fra kroppen (træningshånd).

3. Stræk nu armene ud samtidig med, at du sænker træningshånden.

4. Løft nu træningshånden langsomt og gentag øvelsen forfra.

Gentag øvelsen 20 gange. Slap af i skuldrene.

# 13 FLEXBAR SUR



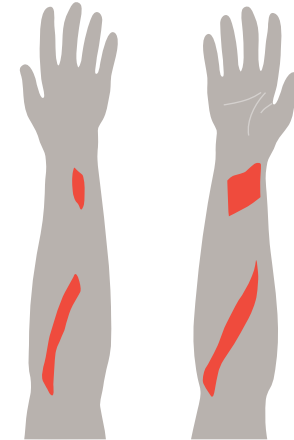
1. Grib om flexbaren med håndfladerne nedad.

2. Hold albuerne tæt ved kroppen hele tiden.

3. Bøj flexbaren nedad, så du tegner en sur mund.

Øvelse 13 og 14 er gode til at styrke de muskler, der drejer din underarm. Hvis du er øm, når du drejer hånden indad, er denne øvelse god.

# 14 FLEXBAR GLAD



1. Grib om flexbaren med håndfladerne opad.

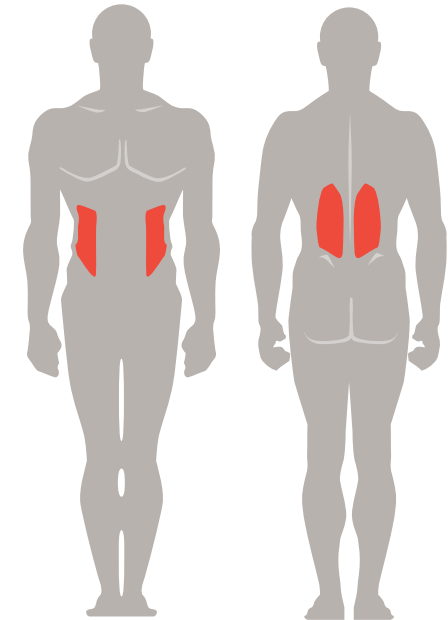
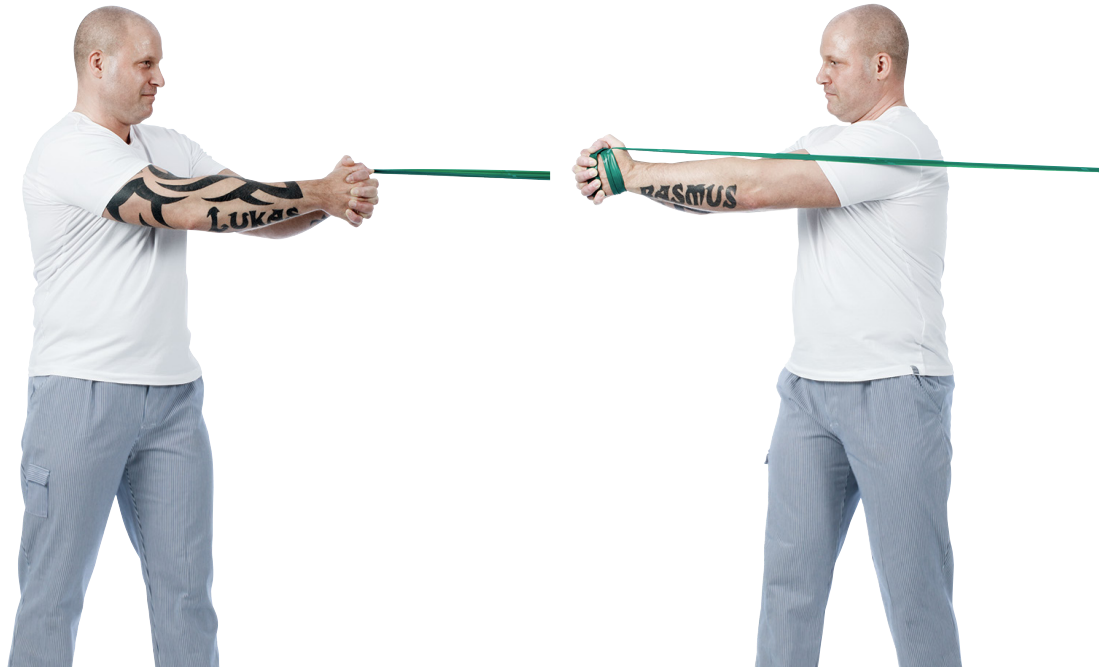
2. Hold albuerne tæt ved kroppen hele tiden.

3. Bøj flexbaren opad, så du tegner en glad mund.

Hvis du er øm, når du drejer hånden udad, er denne øvelse god.



# 15 KROPSDREJNING



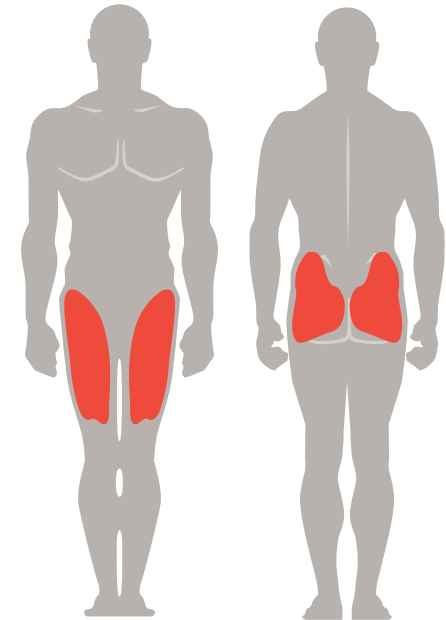
**1.** Sæt elastikkens ende fast i noget solidt i skulderhøjde.

**2.** Hold armene strakte som et pistolgreb.

**3.** Drej overkroppen mens du følger elastikken med hele kroppen, som om du sigter med en vandpistol.

Denne øvelse styrker din ryg og de skrå mavemuskler.  
Gentag 20 gange til hver side.

# 16 KNÆBØJNING - SQUAT



1. Stå ret op med afslappede skuldre.

2. Bøj i knæene, mens du svinger armene frem, enden bagud og overkroppen fremover.

3. Hold et naturligt svaj i ryggen, når du bøjer knæene.

Øvelsen styrker dine ben og baller, og du får samtidig pulsen op.

# FÅ SUCCES MED TRÆNINGEN!

Erfaringerne har vist, at øvelserne hjælper rigtig mange. Allerede efter få gange eller få ugers træning oplever mange en positiv effekt. Kunsten er at få træningen indarbejdet som en naturlig del af en uge.

Der, hvor træningen får størst succes, er når en gruppe kan træne sammen. Det er lettere at fastholde træningen, det er hyggeligere og sjovere, og det bidrager til en fælles bevidsthed omkring kroppen, og hvordan man kan tackle ømhed og smerter.

Derhjemme kan træningen let indpasses - alene eller med familien - uden de store ændringer i dagligdagen.

På disse ark er øvelserne vist med grønne elastikker. Det er erfaringen, at de matcher de fleste, der har fysisk arbejde indenfor slagteri- og kødbranchen. De røde elastikker er lettere, og de blå er kraftigere end de grønne.

Elastikkerne kan købes mange steder. Vi har god erfaring med Thera-Band, men der findes mange udbydere og kvaliteter. Vær opmærksom på at farver og styrker kan variere indenfor de forskellige firmanavne.

Find mere på: [www.savportalen.dk](http://www.savportalen.dk) under værktøjer eller på [www.barjordtilbord.dk](http://www.barjordtilbord.dk) under "Slagteribranchen".



Dette materiale er udarbejdet af Slagteribranchens Arbejdsmiljøudvalg i tæt samarbejde med professor Lars Andersen fra Det Nationale Forskningscenter for Arbejdsmiljø.

For yderligere information:  
Slagteribranchens Arbejdsmiljøudvalg  
DI - Dansk Industri og Fødevareforbundet NNF



**STRÆK  
DIG STÆRK**