

Styrk din krop

Sundhedsmodul

Fysisk sundhed

Formål med initiativet

I dette forløb skal medarbejderne introduceres til, hvordan man nemt, hurtigt og effektivt kan styrke ens krop, så man opnå de mange fordele og forbedre ens effektivitet i arbejdet.

Dette gøres ved at medarbejderne hver uge vil blive præsenteret for en række tiltag, der hører under et nyt fokuspunkt. Tiltagene vil være små og nemme at implementere i ens hver dag, så man nemt kan gøre noget godt for sig og ens krop.

Dette forløb kan være med til at skabe en forbedret fysisk sundhed, en stærk og sund krop og en udvikling i effektivitet.

Beskrivelse af initiativ

Medarbejderne får gennem dette forløb værktøjer til, hvordan de kan styrke deres krop. Forløbet er opdelt på 4 uger, hvor der er et nyt fokus hver uge.

- 1- Grundlæggende styrketræning og teknik
- 2- Konditionstræning og udholdenhed
- 3- Funktionel træning og mobilitet
- 4- Restitution

Herunder kommer en mere uddybende forklaring af de 4 uger:

Uge 1

I denne uge skal medarbejderne introduceres for grundlæggende træningsteknikker og styrkeopbygning med fokus på korrekt form. De skal præsenteres for grundlæggende øvelser, der nemt kan udføres for at styrke deres krop.

Uge 2

I denne uge skal medarbejderne præsenteres for intervaltræning og konditionstræning med fokus på at øge udholdenheden og kardiovaskulær sundhed.

Hvilken form for konditionstræning medarbejderne laver er individuelt og bestemmes selv ud fra niveau og behov. Dog kan det anbefales at man også laver udendørs træning med fokus på at forbedre udholdende og styrke i forskellige sammenhænge. Derudover skal man også huske hvile og dag med let aktivitet såsom en gåtur eller svømning.

Uge 3

I denne uge skal medarbejderne præsenteres for funktionel træning og mobilitets øvelser for at forbedre både styrke, fleksibilitet og mobilitet.

De første to dage er der fokus på funktionel træning, hvor man skal styrke musklerne, der er vigtige og særligt udsat i arbejdet. Øvelserne skal også forbedre mobilitet og fleksibilitet.

De næste to dage skal der være fokus på strækøvelser, at lave programmer til udstrækning, når det er muligt, så man igen kan styrke musklerne og mindske skader.

Den sidste dag i ugen, kan man sætte fokus på træning af specifikke færdigheder og teknikker man udfører i arbejdet. '

Uge 4

I denne uge skal medarbejderne præsenteres for vigtigheden af restitution og genopladning af kroppen, hvilket er afgørende for at opretholde en træningsprogressionen og undgå overbelastningsskader.

Hvordan man tilpasser ugens restitutionstræning, er op til den enkelte. Men nogle ideer kunne være at have fokus på lette træningsformer som svømning, cykling eller yoga for at fremme restitution og muskelafslapning. Lette strækøvelser og afspændingsteknikker for at reducere muskelspændinger og forbedre mobilitet. Man kan også prøve en alternativ form for restitution, herunder fx massage, foam rolling eller akupunktur for at fremskynde genopretningen. Derudover skal man i løbet af ugen også tænke på mental restitution, hvor man har fokus på afslapning, meditation og mindfulness for at reducere stressniveauet og forbedre mental klarhed og fokus.

Redskaber

- Adgang til Falcks Sundhedsunivers
- Diverse redskaber til forskellige aktiviteter/øvelser (afhænger af hvilke der vælges)

Varighed

4 uger.
