

Fokus på udstræk

Sundhedsmodul

Fysisk sundhed

Formål med initiativet

Gavne fysisk og mentalt velvære gennem øget fokus på udstrækning. Udstrækning kan være med til at forhindre skader og forbedre fleksibiliteten og mobiliteten. Dette initiativ kan hjælpe til en sundere og mere produktiv arbejdsstyrke og reducere risikoen for smerter og skader.

Forløbet sætter fokus på udstræk ved at introducere forskellige fokus og øvelser gennem forløbets 4 uger. Der vil kræve at redderne kan afsætte ca. 10 minutter om dagen til udstrækning.

Beskrivelse af initiativ

Gennem dette forløb for de kendskab til forskellige øvelser og redskaber, der kan hjælpe dem med at sætte fokus på udstræk. Forløbet er opdelt på 4 uger, hvor der er et nyt fokus hver uge.

- 1- Introduktion og fokus på hoved og nakke
- 2- Implementering af andet tiltag
- 3- Implementering af tredje tiltag
- 4- Implementering af fjerde tiltag og evaluering

Herunder kommer en mere uddybende forklaring af de 4 uger:

Uge 1

Forinden igangsættelsen af forløbet introduceres konceptet til stationen – dette kan gøres over mail eller i et weekly update-møde eller lignende. I hver af ugerne vil der introduceres et nyt fokusområde med tilhørende øvelser.

Ugens fokus er hoved og nakke og de tilhørende øvelser er følgende:

- Halsrotationsøvelser
- Trapezius øvelser

Uge 2

Ugens fokus er hofter og ben og de tilhørende øvelser er følgende:

- Hoftestrækning
- Lårstræk
- Hælstræk

Uge 3

Ugens fokus er skuldre og ryg og de tilhørende øvelser er følgende:

- Triceps stræk
- Rygstrækning

Uge 4

Ugens fokus er helkropsudstrækning og de tilhørende øvelser er følgende:

- Alle øvelser fra de sidste uger
- Hamstring
- Hoftestræk

Redskaber

- Aktive pauser
- Adgang til Falcks Sundhedsunivers

Varighed

4 uger.
