

Relevante strækøvelser ved tækkearbejde

Tekst og foto Pernille Vedsted

På baggrund af foredraget 'Pas godt på dig selv – Fysisk nedslidning ved tækkearbejde' holdt på Egeskov Slot lørdag d. 8. september 2007, var der et bredt ønske om at få udarbejdet materiale, som beskriver relevante strækøvelser både under og efter tækkearbejde. Nedenstående materiale er en uddybende beskrivelse af forskellige strækøvelser, som med fordel kan udføres flere gange i løbet af arbejdsdagen, samt efter endt arbejde. Blandt idrætslige fagfolk er der bred enighed om, at strækøvelser har en gavnlig effekt for musklens funktion på trods af faglig uenighed, om hvor helt præcis den gavnlige effekt ligger. Dog er man enige om at udstrækning ikke kan forebygge muskelømheden, som man tidligere har påstået. Men alt i alt tvivles der ikke på, at udstrækning er med til at smi-

diggøre musklen, hvilket kan være med til at forebygge dårlig holdning og skævhed/fejlstillinger, som kan forårsage muskelsmerte på sigt.

I hver strækøvelse er det vigtigt at strække langsomt ud til yderstillingen og holde hvert stræk i minimum 30 sek. – men gerne længere. Træk vejret dybt under alle strækkene. Undgå hårde ryk eller gyngende bevægelser under strækket. Stræk gerne ud, når musklerne er varme – dvs. efter kortere tids arbejde eller alm. opvarmning inden jeres arbejde påbegyndes. Hvis I gerne vil strække ud inden I er varme, så lav strækket i 5 sek. – hold pause – gentag 3-4 gange – derefter kan et 30 sek. stræk udføres, da musklen er blevet lidt varmere og dermed lidt eftergivelig.

Alle strækøvelserne er ikke nødvendige at udføre for at have en gavnlig effekt, men prøv jer/dig i stedet frem med de forskellige øvelser og mærk hvilke øvelser der er gode for jer/dig. Udfør evt. forskellige fra dag til dag, da hver øvelse 'rammer' musklerne forskelligt og I/du vil dermed få påvirket musklen forskelligt i løbet af fx en arbejdsuge.

Hvis der skulle være yderligere spørgsmål til nedenstående øvelser er I meget velkomne til at kontakte mig pr. mail.

Med venlig hilsen
Dansk Arbejdsmiljø
– en del af Birch & Kroghoe

Pernille Vedsted

NAKKEN

Nakke

1. Placér begge hænder på bagsiden af hovedet.
2. Lad hovedet falde en anelse forover.
3. Hold stillingen uden at trække med hænderne – lad tyngden af hænderne udføre strækket.



Hals og nakke



1. Placér den ene hånd på den modsatte side af hovedet.
2. Lad hovedet falde lige ned til siden, mens du presser begge skuldre ned mod jorden.
3. Træk ikke med hænderne – lad tyngden af hænderne udføre strækket.
4. Gentag øvelsen til den anden side.
5. VARIATION: Lad hovedet falde lige ned til siden og drej næsen ned mod jorden.

MAVEN

De lige mavemuskler



1. Læg dig på maven.
2. Bøj albuerne og placér dem lige under skulderen.
3. Træk kroppen frem mod albuerne (som om du skal 'møve' dig frem!) til du kan mærke strækket i mavens muskler.

De lige mavemuskler



1. Læg dig på maven.
2. Kom op så hænderne støtter foran dig og armene strækkes så meget som muligt.
3. Hold underlivet i jorden og løft hovedet så langt – og forsigtigt – tilbage som muligt uden at det gørdt.

BALLERNE

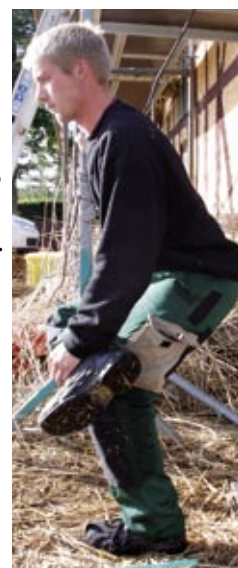
Ballemusklen



1. Læg dig på jorden.
2. Placér den ene fod på det modsatte knæ.
3. Grib fat om det modsatte knæ med begge hænder (se billedet!).
4. Træk vejret dybt og slap af.
5. Gentag øvelsen med det andet ben.

Ballemusklen som stående øvelse

1. Stå op og bøj i hoften, så du læner dig en smule frem over.
2. Placér den ene fod på det modsatte knæ.
3. Bøj lidt mere i knæet på det stående ben, hvis det ikke allerede strækker i ballen.
4. Gentag øvelsen med det andet



BENNENE

Lårets forside

1. Stå på det ene ben og tag fat om anklen på det andet.
2. Træk foden op mod balden, så knæet bøjes.
3. Skyd hoften fremad uden at svaje i ryggen.
4. Hold knæet ind til det andet knæ.
5. Gentag øvelsen med det andet ben.
6. Hold evt. ved et stillads, hvis det er svært at holde balancen.



Lårets bagside

1. Stil dig med det ene ben ca. 50 cm. foran det andet.
2. Sug navlen ind og sænk skuldrene.
3. Læn dig frem over det forreste ben til du mærker, at musklen spænder bag på låret.
4. Gentag øvelsen med det andet ben.



Lægmusklen

1. Stå med det ene ben en anelse foran det andet og læn dig op ad fx stilladset.
2. Foden/hælen på det bagerste ben skal holdes i jorden.
3. Skub mod stilladset – hvis du ikke kan mærke strækket så ryg lidt længere væk fra stilladset.
4. Gentag øvelsen med det andet ben.
5. VARIATION: Bøj knæet en anelse på det bagerste ben og mærk i stedet strækket længere nede på lægmusklen.



Hoftebøjler

1. Sæt det ene ben foran det andet.
2. Ret overkroppen og sug navlen ind.
3. Pres hoften en smule frem.
4. Gentag øvelsen med det andet ben.
5. Hold evt. ved et stillads, hvis det er svært at holde balancen.



RYGGEN

Hele rygsøjlen

1. Hæng fra fx stilladset uden at fødderne hviler på jorden.
2. Kig ligefrem og træk vejret dybt.
3. Bliv hængende min. 30 sek. hvis det ikke føles ubehageligt.



Siden af rygsøjlen

1. Tag fat i fx stilladset med begge hænder og placér fødderne lige inde ved stilladset.
2. Fald væk fra stilladset og træk vejret dybt.
3. Gentag øvelsen med modsatte side.



Nedre og øvre ryg

1. Stå med fødderne i hoftebreddes afstand.
2. Bøj knæene, læn dig frem og flet fingrene under lårene.
3. Skyd ryggen op mod himlen og giv efter i skuldrene.
4. Kig ind på maven og gør nakken lang.



Rotationsstræk – stræk for de skrå mave og rygmuskler

1. Sid på en stol eller lign.
2. Ret ryggen helt ud.
3. Sug maven ind.
4. Sænk skuldrene.
5. Drej overkroppen så langt til siden du kan og hold stillingen.
6. Gentag øvelsen til den anden side.



Lænden

1. Læg dig på jorden.
2. Træk knæene op mod brystet.
3. Grib fat om knæene med armene og slap af.



SKULDEREN

Skulderens forside/bryst



1. Stå med siden til en mur eller stilladset.
2. Placér hånden på muren i skulderhøjde eller over skulderhøjde (det vil strække to forskellige steder afhængig af håndens placering).
3. Hold armen strakt og drej kroppen modsat af, hvor armen er placeret.
4. Gentag øvelsen med den anden arm.

Triceps

1. Stræk den ene arm over hovedet og bøj i albuen, så hånden kommer til at ligge mellem skulderbladene.
2. Tag fat med den anden hånd om albuen og pres roligt albuen ned og bagud.
3. Gentag øvelsen med den anden arm.



Skulderens bagside

1. Før den ene arm ind foran kroppen og placér den anden hånd på bagsiden af armen.
2. Pres den strakte arm ind mod brystet.
3. Gentag øvelsen med den anden arm.

