

Smart mosjon i arbeidslivet

EKSEMPEL 1:

Kontoransatt, mann 57 år
Stort sett stillesittende

- Kroppsmasseindeks 24
- Fettprosent 17
- Høyt blodtrykk
- Normalt blodsukker og kolesterol
- Kondisjonstall på 40 ml/min/kg
- OK styrke
- Består ikke balansetesten
- Plager i nakke og skuldre

Ukentlig program:

Det anbefales 20 min arbeidsprofiltraining, 10 min ekstra kondisjonstrening og 15 min spesifikk styrketrening for plagene i nakke/skuldre og 5 min balansetrening.

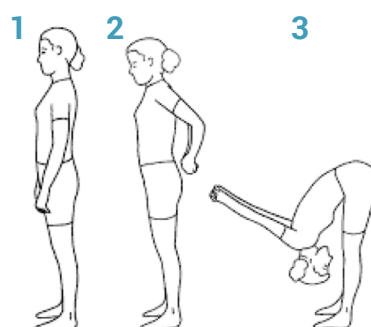
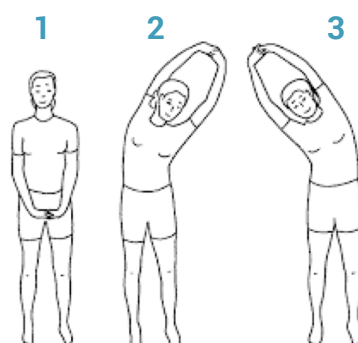
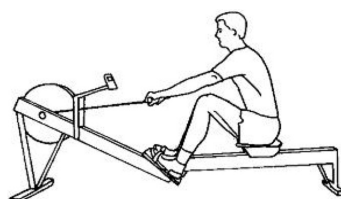
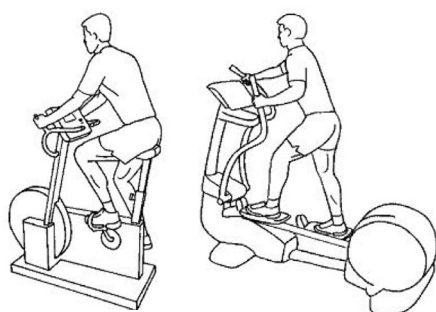
Treningsprogrammet er utformet med bakgrunn i algoritmen i [Smart mosjon i arbeidslivet](#).

Oppvarming

Oppvarmingen gjennomføres i rolig tempo for at kroppen gradvis skal bli varm.

Intensiteten er lett, opptil 60% av maksimal hjerterefreknens, tilsvarende 9-13 på [Borgs skala](#).

Man kan bruke maskiner som f.eks. sykkel, ro- eller stepmaskin.

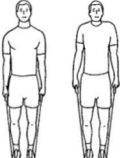
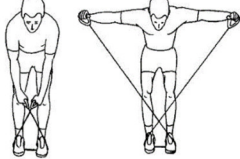
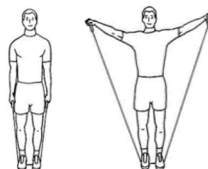
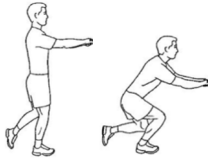


Arbeidsprofiltraining

Arbeidsprofil	Treningsform	Øvelser	Beskrivelse av øvelse
Stillesittende arbeid	Kondisjonstrening 20 min	Sykle Løpe Hoppe tau Step Roing	Utføres med en intensitet tilsvarende omtrent 70 % av HRmax, 14-15 på Borgs skala.

Kondisjonstrening

Gjennomføres med en intensitet tilsvarende cirka 70 % av maksimal hjerterefrekvens.
Du er andpusten, det føles anstrengende og bare korte samtaler er mulig.

Styrke- og funksjonstrening			
Spesifikk styrketrening for plager	Øvelse	Beskrivelse av øvelse	Progresjonsmulighet Se tabell på siste side for progresjon
Skulder/nakke	Skulderhev 	Fest midten av strikken under føttene og stå med et håndtak i hver hånd. Løft skuldrene opp mot ørene og senk rolig tilbake.	Strammere strikk/ ny farge/vekt
	Foroverbøyd sidehev 	Fest midten av strikken under føttene og hold rundt håndtakene. Stå foroverbøyd med en bøy i både knær og hofter. Løft de strake armene ut til siden og opp. Skulderbladene er trukket godt sammen ved sluttstillingen. Senk langsomt tilbake.	Strammere strikk/ ny farge/vekt
	Sittende roing med strikk 	Sitt med strake ben. Fest midten av strikken under føttene og hold et håndtak i hver hånd. Senk skuldrene og trekk håndtakene mot magen. Slipp langsomt tilbake.	Strammere strikk/ ny farge/vekt
	Sidehev med strikk 	Fest midten av strikken under føttene. Stå med armene ned langs siden og et håndtak i hver hånd. Vend håndflatene inn mot deg. Løft armene ut til siden og opp til de er vannrette.	Strammere strikk/ ny farge/vekt
Balanse	Ettbeins knebøy 	Stå på ett bein. Det passive bein kan eventuelt settes bak det andre og kun støtte bevegelsen. Bøy ned til ca. 90 grader i kneet. Hold overkroppen oppreist og blikket fram. Gjenta med motsatt bein.	Lukk øynene
	Ettbeins balanse på pute 	Stå på ett bein på ei pute eller brett på en matte. Stå med litt bøy i kneet. Hold det andre beinet i lufta og hold hoftebak med hendene. Vær påpasselig med å holde kne over tå og forsøk å holde balansen.	Lukk øynene

Hvis treningen fordeles over flere dager, f.eks. 2x25 min i uka, kan det fordeles slik:

- Treningsøkt:** Oppvarming, 20 min arbeidsprofil trening og 5 min individuell trening (Skulderhev)
- Treningsøkt:** Oppvarming, 25 min individuell trening (5 min kondisjonstrening + øvelsene Foroverbøyd sidehev, sittende roing med strikk, Sidehev med strikk, Ettbens knebøy, Ettbens balanse på pute)

Smart mosjon i arbeidslivet

EKSEMPEL 2:

Håndverker, mann 33 år Stort sett tungt arbeid

- Kroppsmasseindeks på 26
- Fettprosent på 19%
- Normalt blodtrykk, blodsukker og kolesterol
- Kondisjonstall på 34 ml/min/kg
- Består balansetesten
- Ingen plager

Ukentlig program:

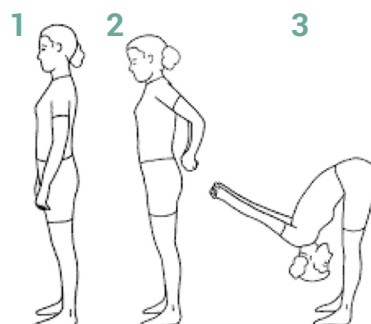
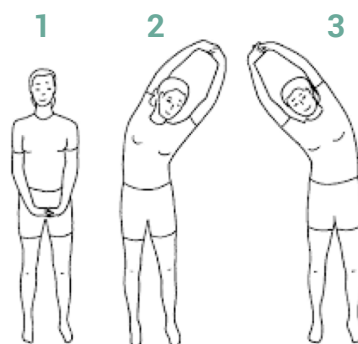
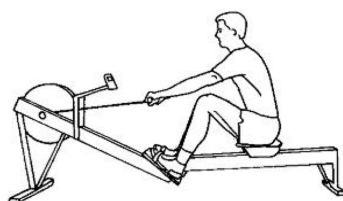
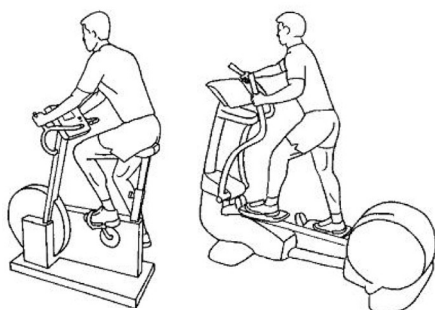
Det anbefales 20 min arbeidsprofiltraining, 15 min ekstra kondisjonstrening og 15 min generell styrketrening.

Treningsprogrammet er utformet med bakgrunn i algoritmen i [Smart mosjon i arbeidslivet](#).

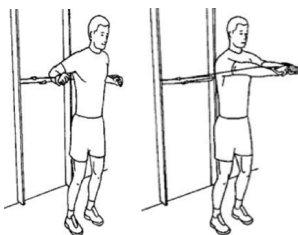
Oppvarming

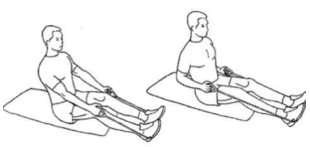
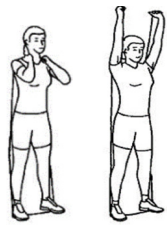
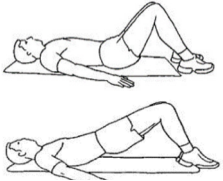
Oppvarmingen gjennomføres i rolig tempo slik at kroppen gradvis blir varm. Intensiteten er lett, opptil 60% av maksimal hjerterefrekvens, tilsvarende 9-13 på [Borgs skala](#).

Man kan bruke maskiner som f.eks. sykkel, ro- eller stepmaskin.



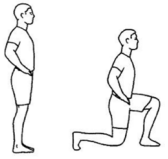
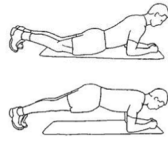
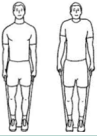
Arbeidsprofiltraining

Arbeidsprofil	Treningsform	Øvelser	Beskrivelse av øvelse
Tungt arbeid	Styrke utholdenhet 3 sett á 20-15 repetisjoner	Brystpress 	Fest strikken i ca brysthøyde. Stå med ryggen mot ribbeveggen og hold armene ut til siden, i ca brystnivå. Ha bøyde albuer og press armene fram, samtidig som armene strekkes.

Arbeidsprofiltraining			
Arbeidsprofil	Treningsform	Øvelser	Beskrivelse av øvelse
Tungt arbeid	Styrke utholdenhet 3 sett á 20-15 repetisjoner	Sittende roing med strikk 	Sitt med strake ben. Fest midten av strikken under føttene og hold et håndtak i hver hånd. Senk skuldrene og trekk håndtakene mot magen. Slipp langsomt tilbake.
		Knebøy med skulderpress 	Stå på en treningsstrikk med hoftebreddes avstand mellom føttene, hold i endene av strikken og plasser hendene på skuldrene. Bøy deg ned til ca. 90 grader i knærne og press opp til utgangsposisjon. Press deretter armene opp mot taket til de er strake. Senk rolig ned igjen.
		Knebøy med skulderpress 	Plasser fotsålene på gulvet og armene ut til siden. Vipp bekkenet bakover. Aktivér den nederste og dypeste delen av mage-muskulaturen, trekk navlen inn mot ryggraden og lag "flat mage". Løft bekkenet opp fra gulvet helt til du ligger på skulderbladene. Hold posisjonen så lenge som mulig.

Kondisjonstrening

De første 10 min gjennomføres med en intensitet tilsvarende ca 70 % av maksimal hjerterefrekvens (HRmax). Du er andpusten, det føles anstrengende og bare korte samtaler er mulig. De neste 5 min gjennomføres som intervalltrening med høy intensitet - cirka 85-95 % av HRmax, eller 19 på Borgs skala. Eksempler på intervaller: 30 sek. aktiv, 1 min pause eller 20 sek. aktiv, 45 sek. pause.

Styrke- og funksjonstrening			
Spesifikk styrketrening for plager	Øvelse	Beskrivelse av øvelse	Progresjonsmulighet Se tabell på siste side for progresjon
Skulder/nakke	Planken 	Stå i fekterstilling med det ene benet foran det andre. Avstanden mellom føttene skal tilsvare at du har 90 grader i begge knær når du går ned i kne. Bøy begge knær til 90 grader. Reis deg opp igjen. Sørg for at overkroppen er rett under hele øvelsen og at fremste kne ikke kommer lengre frem enn foten. Utfør øvelsen i et rolig og kontrollert tempo.	Kan utføres med strikk. Strammere strikk/ny farge/veker ELLER plassér bakerste ben på en stol eller benk. Husk at overkroppen holdes rett og "knær over tær".
	Planken 	Stå på tær og albuer og la bekkenet hvile mot gulvet. Løft bekkenet opp fra gulvet ved å stramme opp i rygg og mage. Stabiliser kroppen og hold stillingen så lenge det er mulig i riktig posisjon. Kom rolig tilbake til utgangsstillingen.	Strammere strikk/ny farge/vekt
	Skulderhev 	Fest midten av strikken under føttene og stå med et håndtak i hver hånd. Løft skuldrene opp mot ørene og senk rolig tilbake.	Stå på tærne med strakte armer. Løft evt. det ene benet eller armen.

Hvis treningen fordeles over flere dager, f.eks. 2x20 + 1x10 min i uken, kan det fordeles slik:

- Treningsøkt:** Oppvarming og 20 min arbeidsprofil trening
- Treningsøkt:** Oppvarming og 20 min individuell trening (Kondisjonstrening)
- Treningsøkt:** Oppvarming og 10 min individuell trening (Generell styrketrening: Utfall, Planken, Skulderhev)

Smart mosjon i arbeidslivet

EKSEMPEL 3:

Renholder, kvinne 47 år Stående/gående arbeid

- Kroppsmasseindeks på 27
- Fettprosent på 37
- OK blodtrykk, blodsukker og kolesterol
- Kondisjonstall på 26 ml/min/kg
- Dårlig styrke
- Består balansetesten
- Plager i øvre del av rygg og korsrygg

Ukentlig program:

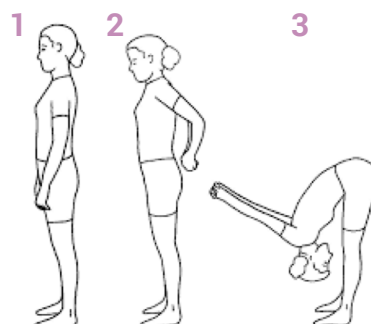
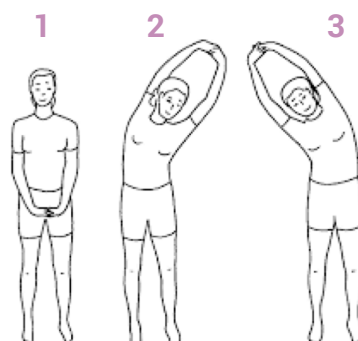
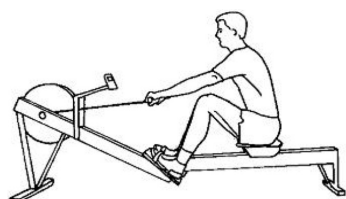
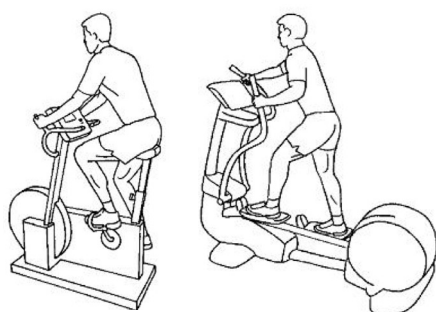
Det anbefales 20 min arbeidsprofiltraining, 10 min ekstra kondisjonstrening, 10 min spesifikk styrketrening for skuldre/øvre rygg, 5 min spesifikk styrketrening for korsrygg og 5 min generell styrketrening.

Treningsprogrammet er utformet med bakgrunn i algoritmen i [Smart mosjon i arbeidslivet](#).

Oppvarming

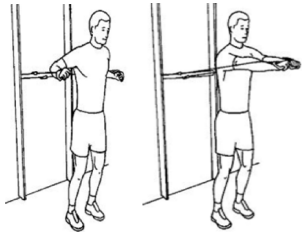
Oppvarmingen gjennomføres i rolig tempo slik at kroppen gradvis blir varm. Intensiteten er lett, opptil 60% av maksimal hjerterefrekvens, tilsvarende 9-13 på [Borgs skala](#).

Man kan bruke maskiner som f.eks. sykkel, ro- eller stepmaskin.



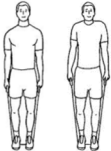
Arbeidsprofiltraining

Arbeidsprofil	Treningsform	Øvelser	Beskrivelse av øvelse
Gående/stående arbeid	Intervalltrening i 15 min.	Sykle Løpe/jogge Hoppe tau Step Roing	Gjennomføres som intervaller hvor du utfører aktiviteten med meget høy puls (>85%) for deretter å roe ned pulsen igjen. Eksempler på intervall: 30 sek. aktivitet, 1 min pause. 20 sek. aktivitet, 45 sek. pause

Arbeidsprofiltrening			
Arbeidsprofil	Treningsform	Øvelser	Beskrivelse av øvelse
Tungt arbeid	Mage-/ryggøvelse 5 min	Brystpress 	Stå på tær og albuer og la bekkenet hvile mot gulvet. Løft bekkenet opp fra gulvet ved å stramme opp i rygg og mage. Stabiliser kroppen og hold stillingen så lenge det er mulig i riktig posisjon. Kom rolig tilbake til utgangsstillingen.

Kondisjonstrening

Gjennomføres med en intensitet svarende til cirka 70 % av maksimal hjerterefreknens. Du er andpusten, det føles anstrengende og bare korte samtaler er mulig.

Styrke- og funksjonstrening			
Spesifikk styrketrening for plager	Øvelse	Beskrivelse av øvelse	Progresjonsmulighet Se tabell på siste side for progresjon
Skulder/nakke	Skulderhev 	Fest midten av strikken under føttene og stå med et håndtak i hver hånd. Løft skuldrene opp mot ørene og senk rolig tilbake.	Strammere strikk/ ny farge/vekter
	Sittende roing med strikk 	Sitt med strake bein. Fest midten av strikken under føttene og hold et håndtak i hver hånd. Senk skuldrene og trekk håndtakene mot magen. Slipp langsomt tilbake.	Strammere strikk/ ny farge/vekt
	Firforstående diagonalhev 	Stå på alle fire med hodet i forlengelse av overkroppen. Stram opp og stabiliser mage- og korsrygg-regionen. Strekk vekselvis den ene armen og det motsatte benet til de er i forlengelse av kroppen. Gjenta på motsatt side.	Stå på tærne med strakte armer. Vær nøye med å holde ryggen rett. Hold balansen mens du løfter og strekker motsatt arm og bein.
	Knebøy med skulderpress 	Stå på en treningsstrikk med hoftebreddes avstand mellom føttene, hold i endene av strikken og plasser hendene på skuldrene. Bøy deg ned til ca 90 grader i knærne og press deg opp til utgangsposisjon. Press deretter armene opp mot taket til de er strake. Senk rolig ned igjen.	Strammere strikk/ ny farge/vekt

Hvis treningen fordeles over flere dager, f.eks. 5x10 min i uken, kan det fordeles slik:

- Treningsøkt:** Oppvarming og 10 min arbeidsprofil trening
- Treningsøkt:** Oppvarming og 10 min arbeidsprofil trening (Øvelse for mage/rygg)
- Treningsøkt:** Oppvarming og 10 min individuell trening (Kondisjonstrening)
- Treningsøkt:** Oppvarming og 10 min individuell trening (Skulderhev og Sittende roing med strikk)
- Treningsøkt:** Oppvarming og 10 min individuell trening (Firforstående diagonalhev + Knebøy med skulderpress) 3.

Smart mosjon i arbeidslivet

Treningsprogresjon

Progresjonen er viktig for fremgang over tid. Tabellen nedenfor kan være et hjelpemiddel for de første 16 ukene. Det må som oftest gjøres individuelle justeringer.

Vær nøye med å utføre øvelsene riktig. I en startfase kan det være hensiktsmessig å få hjelp av en instruktør for å sikre riktig utførelse av øvelsene. Flere sett og repetisjoner betyr at treningsøkta tar lengre tid. Progresjon kan sikres med økt antall sett, økt antall repetisjoner og økt belastning på øvelsen.

Uke	Antall sett per øvelse	Repetisjoner
1	2	15
2	2	15
3	3	15
4	2	12
5	3	12
6	4	12
7	2	10
8	3	10
9	4	10
10	2	8
11	3	8
12	4	8
13	4	8
14	2	8
15	3	8
16	4	8

Repetisjoner: antall ganger du skal utføre øvelsen uten pause.

Sett: Ett sett er en runde med et gitt antall repetisjoner, altså hvor mange ganger du skal utføre øvelsen med det gitte antallet repetisjoner.

Står det for eksempel 3 sett x 8 rep, skal du utføre 8 repetisjoner etter hverandre, deretter ta en kort pause og så gjenta et nytt sett med 8 repetisjoner. Repeter en gang til.

Lykke til!