



# Motion - Fysiskt tungt arbete

KOM IGÅNG! - HÄLSOSAMMA ARBETSPLATSER - TIPSLISTOR

## Energi från motion för den som utför tungt arbete

Bra fysik är en förutsättning för fysiskt tungt arbete. Det hjälper dig att återhämta dig från arbetet och skyddar dig från belastningen i arbetet. Olika jobb kräver olika muskelstyrka, syreupptagning, balans, smidighet och rörlighet.

### TIPS FÖR ARBETSPLATSEN: Vilket av följande görs redan hos er? Vad ska ni göra härnäst?

- Motion och hälsosamma livsstilar tas upp i introduktionen och i utvecklingssamtalen.
- Vår arbetsplats har dusch- och omklädningsutrymmen som underlättar till exempel motion under arbetsresan.
- Vi har en kultur som innefattar motion. Det anses ok att sträcka ut sig och stretcha ibland. Chefen uppmuntrar de anställda att delta i pausgymnastik.
- På vår arbetsplats uppmuntras motion och det anordnas fysisk aktivitet, som utvecklar de muskelgrupper och den funktionella förmågan som krävs för arbetet.
- Vi tar hänsyn till den totala belastningen och återhämtningen för fysisk aktivitet på arbetet och på fritiden, till exempel genom att belasta andra muskelgrupper på fritiden än de som belastas på jobbet.
- På vår arbetsplats finns möjligheten att ibland vila sittande eller liggande.
- På vår arbetsplats finns fysisk aktivitet för olika behov, till exempel motionsgrupper för viktkontroll, för dem som söker den förlorade motivationen, eller stickgymnastik för dem med nackproblem.
- Företagshälsovården finns till hjälp vid granskning av ergonomin.
- På vår arbetsplats utför vi fysiska aktiviteter samtidigt som vi förbättrar arbetsergonomi, som till exempel att stärka kroppens muskler och förbättra lyfttekniken.
- Vi rör oss tillsammans. Det uppmuntrar även ”soffpotatisar”.
- Vi påminner varandra om pausgympan. Instruktionerna är inspirerande.
- På min arbetsplats finns sportutrustning att låna. I våra uppehållsutrymmen har vi träningsutrustning, så som borstskåp, gummiband eller kettlebells för träning på rasten.
- Vår arbetsplats deltar i temadagar med motion, prova-på-dagar för nya sporter samt kampanjer, såsom drömmarnas motionsdag <https://www.unelmenliikuntapaiva.fi/hem/> vi väljer och planerar evenemangen tillsammans.
- Vi använder kostnadsfria material som uppmuntrar till motion.
- Arbetsgivaren ger ekonomiskt stöd för träning som sker på fritiden.
- Vi har en gemensam uppfriskande matpaus under arbetsskiftet. Vi går på lunch på bekvämt gångavstånd.

Träningen piggar upp och är bra även för sinnets välbefinnande. Hälsosamma livsstilar stöder varandra. Du kanske har märkt betydelsen av motion för en god natts sömn.

Företagshälsovården stöder den ökade fysiska aktiviteten! För mer information om vilken motion som skulle passa för dig själv och för instruktioner om hur du börjar motionera kan du kontakta företagshälsovården, motionsrådgivningen eller instruktörerna på motionscentralerna

## MOTION HJÄLPER DIG ATT ÅTERHÄMTA DIG OCH ORKA MED DITT ARBETE.

Hur ska du agera? Vad ska du göra härnäst?

- Jag undrar vilken motion som skulle vara bra som återhämtning från mitt arbete.
- Jag ägnar mig åt återhämtande träning som lugna promenader, yoga eller stretching.
- Jag motionerar i naturen. Motion i naturen har flera positiva effekter på hälsan. Dessutom är det ett bra sätt för avslappning och återhämtning.
- Mångsidig träning inspirerar. Ibland provar jag helt nya former av motion!
- Jag sätter upp ett mål för min träning. Även de minsta målen bidrar till att öka den fysiska aktiviteten och att uppnå målen ökar engagemanget.
- Jag för statistik för min egen träning. Att mäta sin träning med hjälp av till exempel stegmätare, aktivitetsarmband eller dagböcker gör det lättare att identifiera och sätta upp mål för din situation. Jag undviker långvarigt stillasittande under min fritid.
- Jag förstår fördelarna med motion när det gäller arbetsförmåga och hälsa. Det får hindren för motion, så som dåligt väder, att kännas mindre.
- Jag får stöttning i träningen av min make/maka, vän eller kollega.