

KLP-strikken

KLP ønsker å bidra til forskning som kan fremme god helse og nærvær på arbeidsplassen. Vi har som del av HMS-arbeidet støttet forskning ved NTNU - Fakultet for medisin og helsevitenskap innen området arbeid, rehabilitering og helse. I denne illustrasjonen viser Malin fra KLP deg noen enkle øvelser som forsker ved NTNU, Marius Steiro Fimland, har funnet at kan forebygge og redusere smerte i nakke, rygg og skuldre.

GENERELT OM ØVELSENE

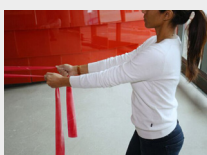
Utstyr: Treningsstrikk og et dørhåndtak, en stolpe eller annet solid feste

Antall: 12-15 repetisjoner, 2-3 omganger

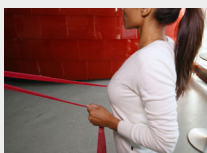
Pauser: 1 minutt pause mellom hver omgang

Utfør øvelsene 2-3 ganger i uken.

ROING (Øvre del av rygg og fremside overarm)

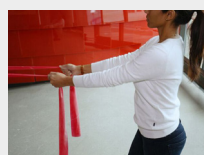


- Fest strikken i brysthøyde i et dørhåndtak e.l.
- Gå så langt bort fra festet at du tar ut slakket i strikken
- Stå i en stødig gangposisjon med ett bein foran det andre
- Start med strikken utstrakt

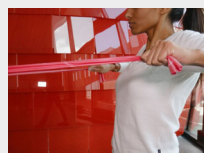


- Dra strikken mot deg
- Beveg armene kontrollert tilbake til utgangsposisjonen
- Dra skuldrene tilbake før armene bøyes
- Gå tilbake til utgangsposisjon
- Ha strak rygg gjennom hele øvelsen

HØY ROING (Bakside skuldre og muskler mellom skulderblad)



- Fest strikken i brysthøyde i et dørhåndtak e.l.
- Gå så langt bort fra festet at du tar ut slakket i strikken
- Stå i en stødig gangposisjon med ett bein foran det andre
- Start med armene utstrakt

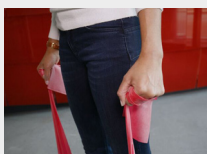


- Dra strikken bakover med albue i skulderhøyde
- Gå tilbake til utgangsposisjon
- Ha strak rygg gjennom hele øvelsen

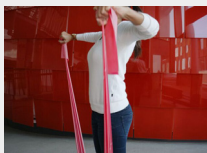
Sidehev (Muskler i skuldre og nakke)



- Still deg med begge beina på strikken og hold tak i endene på strikken



- Ta ut slakket i strikken og pass på at den er like stram på høyre og venstre side
- Ha strak rygg og skyv brystet frem

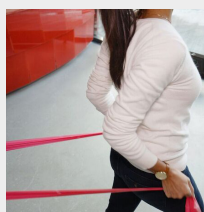


- Hev armene opp til skulderhøyde

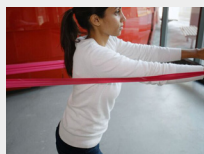


- Senk armene rolig og kontrollert tilbake til utgangsposisjonen

BRYST OG FREMSIDE SKULDRE



- Fest strikken i brysthøyde i et dørhåndtak e.l.
- Gå så langt bort fra festet at du tar ut slakket i strikken
- Stå i en stødig gangposisjon med ett bein foran det andre
- Start med armene ned langs siden.
- Bøy i albue og rett så armene ut i skulderhøyde rett foran deg



- Hold en liten bøy i albuen, og armene i skulderhøyde
- Herfra fører du armene rolig og kontrollert bakover



- Når armene er rett ut fra kroppen fører du dem frem igjen i utgangsposisjonen
- Ha strak rygg gjennom hele øvelsen