

Lær at styrketræne

Sundhedsmodul

Fysisk sundhed

Formål med initiativet

At introducere medarbejderne for styrketræning og fordelene ved dette. Herunder at introducere dem for en guide, der kan hjælpe dem med at lave deres eget træningsprogram, som kan tilpasses efter deres niveau og behov. Hertil betyder det også, at medarbejderne skal hjælpes igang med styrketræningen og ikke kastes ud på bar bund. Der skal være en gennemgang og en støttende hånd / kultur, så medarbejderen føler sig tilpas i det.

At introducere medarbejderne for styrketræning og forsøge at implementere det i deres hverdag har flere fordele. Det kan hjælpe dem til at opbygge sunde vaner i og udenfor arbejdstiden. Derudover kan det mindske eventuelle skader og være med til at bygge en stærk og sund krop. Derved kan det bidrage til at forbedre medarbejderens fysiske sundhed og give mere energi i hverdagen.

Dette forløb kan også være med til at skabe en bevægelsesglæde blandt ens medarbejdere og sætte gang i en kultur, hvor sunde vaner og fysisk aktivitet prioriteres og dyrkes.

Beskrivelse af initiativ

Dette forløb har medarbejderens fokus i en måned, og er opdelt i 4 uger, der hver især har et nyt fokuspunkt. Dette er for at give medarbejderne nogle værktøjer og for at hjælpe dem bedst muligt på vej.

- 1- Introduktion til styrketræning
- 2- Lav dit eget træningsprogram
- 3- Afprøvning på egen hånd
- 4- Opfølgning og vedligeholdelse

Herunder kommer en mere uddybende forklaring af de 4 uger:

Uge 1

I denne uge er der fokus på at præsentere medarbejderne for styrketræning. Det skal gøres ved et fælles møde eller via en anden kommunikationsplatform.

For at informere ens medarbejdere bedst muligt, kan man evt. hive fat i en træningsfaglig ekspert, der kan være tilgængelig under noget af forløbet til at forklare og vise. Ellers kan man finde den nødvendige viden på Sundhedsuniverset under dette forløb.

Når man informerer medarbejderne om forløbet, så skal man også komme ind på fordelene og vigtigheden af styrketræning. Herunder kan man fortælle om eller henvise til en "Lav dit eget styrketræningsprogram – Guide", der fortæller om teknik, niveau, træningspas osv. Herudover skal man også præsentere medarbejderne for nogle helt basale

træningsøvelser, og/eller igen henviser til andet materiale, her "Træningsøvelser". På den måde bliver medarbejderne bekendt med bestemte begreber og øvelser, så de forhåbentlig bliver trykke nok til at bruge det på egen hånd.

Dette skal planlægges at gøres i starten af ugen, så der er mulighed for, at medarbejderne kan nå at tænke over deres muligheder og alle de andre informationer, samt kunne nå at stille spørgsmål. Materialet (guiden) skal medarbejderne også have adgang til efter mødet, da dette også kan vække nogle spørgsmål hos dem.

Uge 2

I denne uge skal der være fokus på at forberede medarbejderne til at stå på egne ben. Medarbejderne skal udarbejde deres eget træningsprogram, der er tilpasset deres niveau og behov, og så skal de teste det af på egen krop. Det er op til en selv, om man ønsker at lave et program, der kan udføres i arbejdstiden, udenfor arbejdstiden eller begge dele.

Undervejs i processen vil der, hvis denne er til rådighed, mulighed for at spørge en træningsfaglig ekspert til råds og få støtte herigennem. Hvis dette ikke er en mulighed, så skal der være mulighed for anden vejledning, evt. oprette en fælles platform, hvor man kan spørge hinanden eller fremvise øvelserne for hinanden med hjælp fra "Træningsøvelser", så man undgår tekniske fejl, der kan forårsage skader. Herudover skal der også være mulighed for at justere og tilpasse sit træningsprogram yderligere, så man er klar til næste uge. Dette kan enten gøres ved hjælp fra en træningsfaglig ekspert, hinanden, ved at søge information på Sundhedsuniverset eller ved at gøre brug af Falck Chat.

Uge 3

Medarbejderne sætter i forbindelse med opbygning af deres træningsprogram et mål for, hvor mange træninger de vil nå på en uge.

I denne uge skal medarbejderne stå på egen hånd for første gang og de skal afprøve deres programmer og teste den nye viden. Medarbejderne skal selv sørge for at leve op til de mål, de har sat for sig selv, og der vil ikke være nogle, der følger op på, om de når deres mål denne uge. Det vil først komme op til opfølgningen ugen efter, hvor fokus netop ligger på vedligeholdelse.

Det eneste værktøj medarbejderne har denne uge er det udleveret materiale og hinanden. Det anbefales også, at man går sammen med andre kollegaer for at få sparring eller hjælp til gennemgang af øvelser, hvis der opstår tvivl.

Uge 4

I denne uge skal der være opfølgning. Her har medarbejderne mulighed for at evaluere på deres fremskridt.

I forlængelse af det skal der også afholdes et kort møde med fokus på vedligeholdelse af de nye sunde vaner. Mødet skal fokusere på, hvordan man kan opretholde motivationen for træning og generelt sunde vaner, så der er større chance for at medarbejderne vedligeholder det efter forløbet slutter.

Redskaber

- Afhænger af den enkelte medarbejders træningsprogram
-

- Adgang til Falcks Sundhedsunivers

Varighed

4 uger
