

FÅ SUCCES MED TRÆNINGEN!

Erfaringerne har vist, at øvelserne hjælper rigtig mange. Allerede efter få gange eller få ugers træning oplever mange en positiv effekt. Kunsten er at få træningen indarbejdet som en naturlig del af en uge.

Der, hvor træningen får størst succes, er når en gruppe kan træne sammen. Det er lettere at fastholde træningen, det er hyggeligere og sjovere, og det bidrager til en fælles bevidsthed omkring kroppen, og hvordan man kan tackle ømhed og smerter.

Derhjemme kan træningen let indpasses - alene eller med familien - uden de store ændringer i dagligdagen.

På disse ark er øvelserne vist med grønne elastikker. Det er erfaringen, at de matcher de fleste, der har fysisk arbejde indenfor slagteri- og kødbranchen. De røde elastikker er lettere, og de blå er kraftigere end de grønne.

Elastikkerne kan købes mange steder. Vi har god erfaring med Thera-Band, men der findes mange udbydere og kvaliteter. Vær opmærksom på at farver og styrker kan variere indenfor de forskellige firmanavne.

Find mere på: www.savportalen.dk under værktøjer eller på www.barjordtilbord.dk under "Slagteribranchen".

