

Titel	"Bevæg skuldrene rundt i kasser"
Brødtekst	<p>"Løft skuldrene op til ørerne og spænd i hele kroppen", "spænd, spænd, spænd, spænd – alt hvad du kan," siger fysioterapeut Susanne Bøgsted fra Health Group, som står for online pausetræning over Skype hver tirsdag for medarbejdere på Vestforbrænding.</p> <p>Efter lidt startvanskeligheder fylder Susanne hele skærmen og byder velkommen fra sin private stue, hvor hun selv udfører alle øvelser med siden til kameraet, så deltagerne tydeligt kan se, hvad de konkret skal gøre.</p> <p>Det er første gang med den nye form for pausetræning, og 16 medarbejdere er "mødt op" til den første seance tirsdag d. 19. maj. En af dem er udbudskonsulent Thilde Krogh Sørensen, som først og fremmest meldte sig for at mødes uformelt med kolleger.</p> <p>"Det er jo lidt ligesom at mødes i kantinen. Her møder du kolleger, som du ikke nødvendigvis har faglig berøringsflade med til daglig. Og så kan jeg faktisk bedre lide sådan noget træning online, så man kan udføre øvelserne for sig selv, mens man er "sammen" med de andre," siger Thilde.</p> <p><b>Fokus på skuldre og nakke</b></p> <p>Thilde var overrasket over, hvor meget hun kunne mærke især strækøvelserne:</p> <p>"Jeg var øm og mere låst, end jeg har været opmærksom på. Hun (fysioterapeuten) var virkelig god, og det var konkrete øvelser, som man kan huske og bruge i sin hverdag. Og så var jeg glad for de forskellige tips om at lave faste rutiner og gøre motion og øvelser sjovt," siger Thilde, som i forvejen er god til at få bevæget sig dagligt.</p> <p>Pausetræningen fokuserede på skuldre og nakke, og skal selvfølgelig forebygge arbejdsrelaterede gener og skader. Og efter 15 minutters øvelser gav Susanne Bøgsted en række gode råd og tips til ergonomi og hverdagen med hjemmearbejdsplads.</p> <p>Du kan tilmelde dig pausetræning hver tirsdag kl. 10 eller kl. 10.30 ved at sende en mail til Helle Danielsen (HED).</p>
Udløber	01-01-2100
Afsender	<a href="#">Kommunikation</a>
Skrevet	20-05-2020



Oprettet kl. 20-05-2020 12:21 af [Katja Bender Sebbelov \(KSEB\)](#)  
Sidst ændret kl. 20-05-2020 12:30 af [Katja Bender Sebbelov \(KSEB\)](#)

Luk