

Motion enligt arbetets karaktär



ARBETE	SÄRDRAG	VILKEN TYP AV MOTION	MÅL
Kunskapsintensivt arbete <ul style="list-style-type: none"> • (t.ex många sakkunnigarbeten och många servicebranscher) 	<ul style="list-style-type: none"> • brådska och tidspress • oregelbundna arbetstider • bildskärmsarbete • rubbningar av sömnrutten 	<ul style="list-style-type: none"> • ”intervallaktig” träning (bollspel, konditionsциkel, aerobics) • uthållighetsträning (simning, cykelåkning, gång, stavgång, skidåkning, joggning) • hemmagymna • stretchningsövningar på arbetsplatsen • gymträning 	<ul style="list-style-type: none"> • utlösande av överupphetsat stressnervsystem • stärkande av avslappning och reglering av den hormonella balansen • förhindrande av muskelspänningar i nacke och skuldror • upprätthållande av kraften i mag- och ryggmuskler
Skiftarbete <ul style="list-style-type: none"> • Övervakningsarbete • Beredskapsarbete • Social- och hälsovårdsarbete 	<ul style="list-style-type: none"> • rubbning av dygnsrytmen och sömnen 	<ul style="list-style-type: none"> • uthållighetsmotion • dynamisk gymträning 	<ul style="list-style-type: none"> • upprätthållande av hjärtas och blodcirkulationsorganens kondition • tryggande av ämnesomsättningshormonernas balans • förhindrande av sömnstörningar
Arbete i heta förhållanden <ul style="list-style-type: none"> • arbete utomhus vid värmebölja • personer som använder skyddsutrustning • varm eller fuktig arbetsmiljö inomhus (kök, tvättereri) 	<ul style="list-style-type: none"> • värmen ackumuleras i kroppen • uttorkning 	<ul style="list-style-type: none"> • uthållighetsträning (simning, cykelåkning, gång, stavgång, skidåkning, joggning) 	<ul style="list-style-type: none"> • övning av möjlighet till svettning • upprätthållande och förbättring av hjärtats slagvolym • förhindrande av övervikt
Arbete i kalla förhållanden <ul style="list-style-type: none"> • arbete utomhus på vintern • arbete inomhus i kalla förhållanden 	<ul style="list-style-type: none"> • kroppen kyls ned • ökad belastning på blodcirkulationen och ämnesomsättningen 	<ul style="list-style-type: none"> • simning • skidåkning • joggning • gymträning 	<ul style="list-style-type: none"> • stärkande av värmeproduktionen • stärkande av syreupptagningsförmågan • upprätthållande av muskelmassa
Arbete som förutsätter andningsskydd	<ul style="list-style-type: none"> • ökad ansträngning för att andas på grund av andningsmotstånd 	<ul style="list-style-type: none"> • stavgång • skidåkning • simning • tai chi 	<ul style="list-style-type: none"> • stärkande av andningstekniken
Arbete som innebär lyft och bärande <ul style="list-style-type: none"> • lagerarbete • ett flertal servicebranscher • omsorgsarbete • transportbranschen 	<ul style="list-style-type: none"> • belastning av rygg och leder • ansträngning på armarnas och benens stora leder 	<ul style="list-style-type: none"> • gym • gymnastik, stretchning • uthållighetsmotion som belastar armar och ben (skidåkning, stavgång, simning) 	<ul style="list-style-type: none"> • upprätthållande av muskelkraft och musklernas elasticitet • Upprätthållande av ledernas rörlighet • Upprätthållande av uthållighetskondition • Stärkande av kroppskontroll och balans
Arbete som innebär tal och ljud <ul style="list-style-type: none"> • undervisning, utbildning • sång • omsorgsarbete • muntlig kommunikation 	<ul style="list-style-type: none"> • ansträngning av stämbanden • belastning av muskler som används för att producera ljud och andas 	<ul style="list-style-type: none"> • gång, stavgång, gymträning som undviker rörelser som upprätthåller muskelspänningar • cykelåkning • yoga • presentationsteknik som stärker andningstekniken 	<ul style="list-style-type: none"> • upprätthållande av uthållighetskonditionen för att undvika onödig andfåddhet • upprätthållande av en god hållning och kroppsmusklernas kondition • upprätthållande av en rätt andningsteknik under fysisk ansträngning • befriande av muskelspänningar i nacke och skuldror
Yrkestrafik	<ul style="list-style-type: none"> • muskelspänningar i nacke och skuldror • belastning av ryggen på grund av problematiska arbetsställningar • viktkontroll • plötsliga arbetsprestationer som kräver stark muskelkraft, t.ex. vid lastning 	<ul style="list-style-type: none"> • stavgång, skidåkning • simning (rätt teknik är viktig på grund av förvärrade muskelspänningar) • gymträning, även tidvis kraftträning 	<ul style="list-style-type: none"> • förhindrande av muskelspänningar i nacke och skuldror • förhindrande av muskelkramper • förhindrande av uppkomsten av övervikt • upprätthållande av tillräcklig muskelkraft för lyft och bäranden • upprätthållande av krafterna i kroppsmusklerna för en bra hållning vid körning