

## Oneliners ift. træning i arbejdstiden

### **1. Det virker for alle**

Uanet alder, køn og orientering ellers virker elastiktræning lige godt for alle

### **2. Det virker bedst i arbejdstiden**

Det er på arbejdspladsen træning virker bedst. Her er man vant til at indgå i forskellige konstellationer og derfor er der mange der vil få trænet i arbejdstiden, men aldrig derhjemme. Når man så kommer i gang i arbejdstiden, så starter ca. 25 % op i fritiden også med det ene eller andet fysisk aktive, fordi man har gode erfaringer fra arbejdet

### **3. Der skal meget lidt til**

2 min. dagligt – 3 x 5 min. ugentligt eller 2 x 10 min. ugentligt – så lidt ved vi fra forskningen der skal til for at starte en forbedring af fysiske velvære og også forebygge- og behandle smerter og ubehag i kroppen

### **4. Det kan ikke ses på produktivitet eller bundlinje**

Tværtimod. Når man er fysisk aktiv i arbejdstiden, alene eller sammen med kolleger, stiger produktivitet og effektivitet i ens arbejdsopgaver. Dette er med udgangspunkt i op til 20. min. daglig fysisk træning

### **5. Det virker bedst når der er ambassadører**

70 % af de virksomheder REDMINKROP har sat træning i gang hos, med Træningsambassadører ved roret, er i gang når vi spørger dem 2 år efter. Dette tal er meget lavere på de steder vi har igangsat træning uden Træningsambassadører. Det er altså vigtigt at nogen har det som et udpeget ansvarsområde for succes med indsatsen

### **6. Man kan ikke gøre noget forkert**

Man kan ikke gøre skade på nogen med det koncept REDMINKROP tilbyder, og man ser derfor ikke skader eller fravær relateret til træningen. Tværtimod virker det positivt på sygefraværet eksempelvis

### **7. Return on investment**

Det er anerkendt at for hver krone du bruger på sundhedsfremmende initiativer på arbejdspladsen kommer pengene ca. 3 gange tilbage ifa. øget trivsel, mindre sygefravær, fastholdelse osv.

### **8. Godt for hele arbejdsmiljøet**

Træning i arbejdstiden er godt for det fysiske, psykiske og sociale arbejdsmiljø. Det er bevist mange gange at gøre en meget positiv forskel for alle aspekter af det daglige arbejdsmiljø, og derfor er det et oplagt sted at sætte ind ift. at høste gevinster på alle områder