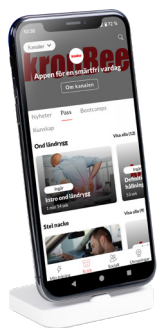


Föreläsning

Din hållbara kropp, från smärta till slitstark

Här går vi igenom konceptet och vad det innebär. Vi kollar också på vad forskningen säger om t.ex. smärta och träning vid smärta. Syftet är att mentalt förbereda gruppen för det arbete som ligger framför oss men också skapa credibility till konceptet samt fördjupa kunskapsnivån och inspirera/motivera gruppen.

I denna interaktiva föreläsning går vi igenom vad forskningen säger om smärta och träning vid smärta. Robert visar dig vad det innebär att ha kroppslig balans och du kommer få nya insikter om hur just din kropp fungera och varför den agerar som den gör i olika delar av ditt liv. Oavsett om du tränar mycket, aldrig har tränat i hela ditt liv eller har ett funktionshinder så kommer du få ut lika mycket av denna föreläsning. Du lär dig mer om kompensationer, svaga länkar, rörelseanalys samt träning mot långsiktiga mål. Du får en djupare förståelse för vad som får ditt liv att bli hållbart och leda mot en hälsosammare livsstil utan onödig smärta, spänningar och stress.



APPEN, TEAMBOOST/HÄLSO UTMANING SAMT ENKÄTFRÅGOR

Vi aktiverar appen och går igenom dess innehåll. Här har vi föreläsningen, workshops och en bred övningsbank samt olika träningsprogram med namn såsom "ond ländrygg", "stela axlar och nacke" osv.

I appen finns även den teamboost/hälsoutmaning som vi kan jobba med under arbetets gång. Normalt inleder vi teamboost/hälsoutmaningen några veckor in i projektet och den håller normalt på i 6-8 veckor.

Syftet med appen är att ge ett stöd till den anställda under arbetets gång och syftet med teamboost/hälsoutmaningen är att hålla fokus och skärpa samt inspirationen på topp i det individuella jobbet samt skapa en stark teamkänsla. Alla får också svara på några enkätfrågor för att tydliggöra den fysiska och mentala statusen.

Här följer vi en karta där vi tar oss från Sverige till New England i USA ihop. Genom att klara uppgifter som kronBee ger gruppen varje vecka så får man poäng som bidrar till att hela företaget ihop tar sig mot målet.

Denna hälsoutmaning utgår från kronBee konceptets innehåll och premierar alla oavsett fysisk nivå och bakgrund. Vi delar upp oss i olika lag där man kan logga sin egen träning och få poäng den vägen men du får som sagt också poänguppgifter av kronBee. Dessa är på en nivå som alla klarar av (vi ger både fysiska och mentala uppgifter) där vi kan anpassa innehållet utifrån kundens vilja/behov om så önskas.

Vi utser veckans atlet och veckans raket (den som har gjort den största hälsoutvecklingen) där uppgifterna kopplas samman med de insatser som vi genomför ihop (individuella sessions, föreläsningar, workshops, träningspass osv.). Du blir inspirerad och motiverad till att öka den fysiska aktiviteten i vardagen samt får verktyg till att öka det fysiska och mentala välmåendet. Teamboost utmaningen blir en given snackis på jobbet där vi bygger en starkare teamkänsla ihop.

Moovement.Pro

TEST AV DITT VARDAGLIGA RÖRELSEMÖNSTER - MOOVMEMENT

Därefter får alla deltagare i projektet genomföra ett 3D scanning test gällande den kroppsliga balansen där vi tydliggör den presumtiva källan till ev. problem (kring smärta och spänningar) eller framtida sådana. Effekten blir att deltagarna får insikt och en djupare förståelse kring uppkomsten av deras ev. problem och utmaningar samt att de får en åtgärdsplan med övningar som är skraddarsydd för varje individ. Testet kan göras både i fysisk form där kronBee är på plats hos er som via en app.

[HTTPS://WWW.YOUTUBE.COM/WATCH?V=CEE5NH6KN9M](https://www.youtube.com/watch?v=CEE5NH6KN9M)



INDIVIDUELLA PT/MENTALA SESSIONER

Vi genomför därefter PT/mental sessions med 2-3 veckors mellanrum. Denna del utgör grunden till att skapa den fysiska och mentala beteendeförändring som vi vill åstadkomma med detta arbete. Vi jobbar med och utvecklar övningsbanken som skapades utifrån scanning testet där kronBees mål är att skapa en grundläggande slitstark kropp med vinsten att vi förebygger och tar hand om smärta och spänningar samt sänker stressnivåerna.

Just stress eller andra utmaningar som medarbetaren kan ha i sitt liv behandlas i den andra delen av dessa sessioner där vi skapar en målfokus plan utifrån det som medarbetaren själv vill jobba med gällande sitt hälsobeteende eller allmänna välmående. Det kan var allt från att man skulle vilja bli mer aktiv i vardagen men aldrig har kunnat hålla ett konsekvent träningsbeteende eller så kan detta arbete handla om att du vill få mer tid i vardagen till dig själv då du upplever att dina 3 barn och man tar all din tid och energi med effekten att du inte mår bra, känner dig trött, låg, har svårt att fokusera och ofta är på dåligt humör.

Medarbetaren sätter alltså sin egen plan och därför blir motivationen och engagemanget högt även för de som inte är så motiverade i ingången av detta arbete! Dessa sessions kan sker både digitalt och i fysisk form där vi föredrar att ses vid minst ett tillfälle men gärna fler gånger. Detta arbete är den viktigaste delen av förändringsarbetet!



WORKSHOPS OCH GENOMFÖRANDE AV TEAM-BOOST/HÄLSOUTMANING

Därtill kan vi addera några delar som ökar möjligheten till att få den goda effekt som vi eftersträvar där vi även stärker teamkänslan, sammanhållningen och företagsskulturen ännu mer.

Vi har en workshopserie med fokus på det vardagliga rörelsemönstret ur olika perspektiv som har till syfte att ge en djupare insikt och förståelse för den egna fysiska hälsan, ge verktyg till utveckling, höja motivationen och inspirera medarbetarna samt hålla momentum i det individuella arbetet.

I detta skedet kan vi också inleda en teamboost/hälsoutmaning. Dessa gruppinsatser läggs in med jämna mellanrum för att hålla skärpan och motivationen stark i det individuella arbetet. Detta arbete är den viktigaste delen av förändringsarbetet!



BESKRIVNING AV STEG 1 WORKSHOPEN I DENNA SERIE

Människan är ett vanedjur där vi instinktivt söker oss till de rörelser och positioner där vi är starka. Fundera t.ex. på om du har en favoritsida som du gärna står och hänger genom eller om det sätter sig i samma sida av ländryggen varje gång du får ont i ryggen. Fundera också på om du tror att det kan hänga ihop med var du mestadels får skador, smärta och spänningar.

Tänk om du kan ändra ditt instinktiva rörelsemönster så att du naturligt belastar kroppen minimalt i vardagen.

Detta kommer du få ett smakprov på i denna workshop. Genom innehållet så får du en ökad självmedvetenhet kring din egen kropp och dess svagheter/styrkor där Robert talar om vikten av hållbar träning och du får ta del av de övningar som din kropp verkligen behöver för att skapa balans.

Workshopen innehåller en blandning av teori och praktik med fokus på vad det egentligen innebär att träna smart, vad som får din träning att bli hållbar, undvika smärta och onödiga spänningar samt en sänkt stressnivå. Nya insikter om den egna kroppen utlovas. Du behöver inte byta om, vi rör oss på en liten yta (stående, mot vägg och liggande) och alla kan vara med.

Moovement.Pro

NYTT TEST AV DITT VARDAGLIGA RÖRELSEMÖNSTER – MOOVMENT

Vi avslutar arbetet med ett uppföljande 3D scanning test för att se om det har skett någon utveckling. Dels jämför vi individuella resultat men givetvis jämför vi också det övergripande resultatet för hela gruppen.



ENKÄT OCH SJUKFRÅNVAROSTATSTIK

Alla får återigen svara på enkätfrågorna som man svarade på i inledningen av projektet där vi sammanställer resultatet och ser om det har skett någon utveckling. Vi kan också kolla på sjukfrånvarostatistiken i början och efter genomfört projekt om sådana utmaningar finns.

Projektet håller på i mellan 3–6 månader där kronBee förordar en förlängning av samarbetet med uppföljande individuella PT/mentala sessions för att säkra upp den långsiktiga effekten ännu mer. kronBee jobbar med organisationens behov och ger verktyg för att tillgodose dessa där vi har en tydlig mätbarhet i allt vi gör. Ett mer hållbart och långsiktigt perspektiv på friskvård får du leta efter!.

SSAB

REFERENSEXEMPEL – SSAB ARENDAL

(riktat friskvårdsarbete under 3 månader)

- Upplevt välbefinnande 20% ökning.
- Upplevd fysisk status 22% ökning.
- En genomgående mindre upplevd smärta i gruppen efter testtillfälle 2.
- 43% av de som upplevde mycket smärta i starten av projektet blev smärtfria (3 av 7 personer).
- En genomgående bättre funktion i nacke, axlar

och skuldror samt en klart bättre ryggfunktion vid testtillfälle 2.

- Lägre sammantaget BMI vid slutet av projektet samt att gruppen hade växt med 2 cm till testtillfälle 2. Detta pga. att de hade en bättre hållning!
- Upplevt samarbete med Robert 8.71 på en 10 skala.

