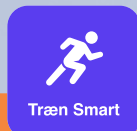


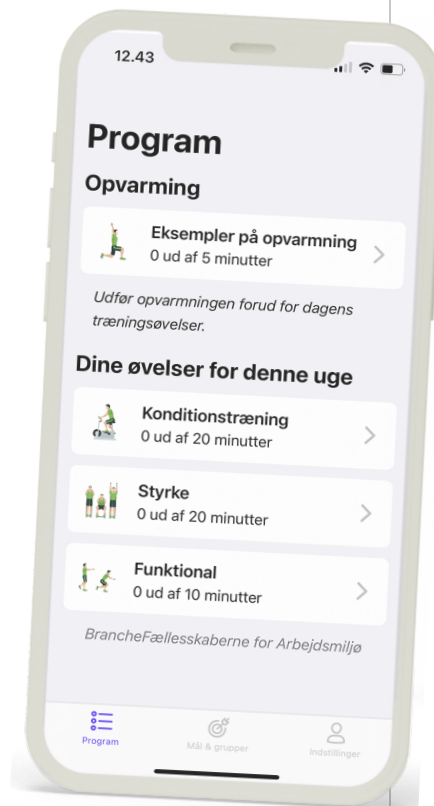
# Træn Smart

Hent den gratis app  
og få gang i din træning



## Træn Smart: 60 minutter om ugen er nok!

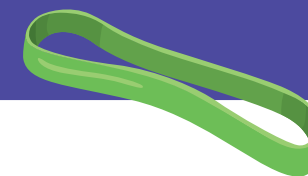
60 minutters træning om ugen er nok til at styrke dit helbred og forebygge smerter i kroppen. Programmet bygger på solid forskning fra Syddansk Universitet. Hent app'en **Træn Smart** og kom i gang med dit personlige træningsprogram.



## Træning hjælper

Overbelastning og ensidig belastning af muskler og led kan give smerter i kroppen og det kan gå ud over både livsglæden og arbejdsevnen.

Men forskningen viser, at målrettet fysisk træning har en positiv effekt for sundheden og kan være med til at forebygge smerter og gener i muskler og led. Smerter i kroppen kan forebygges, og det er aldrig for sent at komme i gang.



## Træn sammen på arbejdet

Hvis I vil træne sammen på arbejdspladsen, kan I oprette en gruppe i app'en og dele jeres træningsmål og følge med i hinandens fremskridt.

Tag fat i dine kolleger og se, om der er stemning for at træne sammen. Mange af øvelserne kan udføres i almindeligt tøj og uden at komme til at svede for meget.

## Sådan virker app'en

- App'en sammensætter dit personlige træningsprogram ud fra dine svar på et kort spørgeskema plus din arbejdsprofil.
- Når du har besvaret spørgsmålene, er programmet klar med daglige og ugentlige øvelser.
- Du klikker af i app'en, når du har gennemført dagens eller ugens øvelser. Algoritmen følger med og sender dig et nyt program i næste uge – måske med lidt højere intensitet, så din træning hele tiden udvikler sig.

## Sådan skal du træne

- Træningen er tilpasset efter dit arbejde og din personlige profil.
- Alle får en blanding af konditionstræning, intervaltræning og styrketræning, men vægten er forskellig, og der er særlige øvelser, hvis du har gener og smerter i bestemte dele af kroppen.
- Programmet varer i alt 60 minutter, som er fordelt på en række kortere øvelser. Du kan udføre træningen uden andet udstyr end en elastik og måske et sjippetov.

## Derfor er Træn Smart anderledes

- **Træn Smart** bygger på mange års forskning fra Syddansk Universitet.
- App'en sammensætter dit træningsprogram ud fra din personlige helbredsprofil og på den type arbejde, du udfører til daglig.
- Den har fokus på at forebygge og mindske de gener og smerter, som arbejdet kan give dig.





”

Med en times målrettet træning om ugen, kunne vi undgå langt de fleste skavanker. Det er en investering, som på sigt er givet godt ud.”

*Professor Karen Søgaard,  
Syddansk Universitet*



## Hvem står bag?

**Træn Smart** er udviklet af Branchefællesskaberne for Arbejdsmiljø og Arbejdsmiljørådet. Træningsprogrammet er udviklet i tæt samarbejde med forskerne på Syddansk Universitet og er evalueret af TeamArbejdsliv.

- Hent **Træn Smart** i [AppStore](#) eller [Google Play](#)
- Læs mere om og hent en kort brugerguide på [www.bfahandel.dk/TrænSmart](http://www.bfahandel.dk/TrænSmart)
- Læs mere om Syddansk Universitets forskning på [www.intelligentmotion.org](http://www.intelligentmotion.org)

**BFA** HANDEL  
FINANS  
KONTOR



bfa-i.dk

**BFA** Branche  
Fællesskab  
Arbejdsmiljø  
Velfærd og Offentlig administration



**BFA** Branchefællesskaber for Arbejdsmiljø  
I Helse & ANV

**BFA** Transport  
Service - Turisme  
Jule- & Born

 **ARBEJDSMILJØRÅDET**