



# Stuntman får SAS-medarb

En gang i timen skruer SAS Danmarks »holdkaptajner« op for musikken og guider 126 medarbejdere ind i øvelser, der skal dæmme op for skader i skuldre og nakke. Og det virker, siger de medarbejdere, Børsen FødevareSundhed har talt med. Programmet er udviklet af stuntman Martin Spang Olsen og sundhedseksperter Mads Andreasen

## ■ Kontormotion

AF LOUISE LYKKE  
FOTO: MAGNUS MØLLER

»Forestil jer, at I tager en stor portion energi i hænderne, som I skubber ind i kroppen. Husk at stramme lidt op i mellemkødet på samme tid. Slap af alle andre steder i kroppen. Lad det hele hænge, ellers virker øvelsen ikke. Ned med skuldrene og brystet. Træk vejret.«

Stuntman Martin Spang Olsen står i en bredstående stilling med begge ben solidt plantet i gulvet. Langsomt, helt langsomt, bevæger han armene op og ud til siden. Et kort øjeblik er det let at forestille sig den garvede stuntman afslutte bevæ-

gelsen med et kraftfuldt spring eller måske et rullefald. Men det sker ikke. Ikke i dag. Og der er i øvrigt heller ikke plads til det. Vi befinder os nemlig i den trange plads mellem skrivebordene i et kontorlandskab i SAS-Huset i lufthavnen. Mellem bordene efterligner koncentrerede medarbejdere omhyggeligt hver bevægelse, som gjaldt det livet. Og det gør det måske også, joker Martin Spang Olsen, der i dag tituleres »kropsterapeut«.

Med et drenget smil på læben råder han medarbejderne til at finde ind til »glæden ved at lade det hele hænge«. En bemærkning, der får folk til at fnise og grine, og som måske kan virke grænseoverskridende for dem, der aldrig har fået yoga, chi

gong eller andre af Østens mere eller mindre kendte kropssystemer ind under huden. Øvelsen her er dog – som mange af de øvrige – stuntmandens egen fortolkning, pointerer han. Den har derfor ikke noget navn, men vi er da velkomne til at kalde den for »Samson skubber på søjlerne« eller slet og ret »Martin«. Det er ikke så afgørende. Det afgørende er, mener han, at denne og andre af bevægelserne i afdelingens skræddersyede træningsprogram rent faktisk virker.

## Øget arbejdsglæde

»Man siger, at det tager tre år at ændre kulturen på en virksomhed, men allerede få uger efter

vi var gået i gang her, har vi fået tilbagemelding fra folk om øget arbejdsglæde, færre smerter og mere energi og mentalt overskud,« fortæller Martin Spang Olsen.

Miljøleder i SAS Danmark, Anne-Mette Filippson, mener det spiller en afgørende rolle, at det netop er stuntmanden og ikke en kvindelig underviser, der introducerer medarbejderne for denne del af øvelserne.

»Martin kommer jo med nogle øvelser, der på sin vis er meget feminine, hvilket kan være grænseoverskridende, særligt for mænd. Men det feminine bliver ikke så iøjefaldende, når det er den seje slagsbror, der viser dem. Faktisk kom det meget bag på mig, at det især var





»Da vi skulle lade, som om vi styrede en ildflue med vores finger og blev bedt om at følge efter den, så var det jo altså lidt grænseoverskridende. Man er jo ikke vant til at vise den side af sig selv til sine kollegaer,« siger Eva Thorup, der er SAS-afdelingens »holdkaptajn«. Eva Thorup får her massage af en af sine kolleger.



Det gør underværker for krop og sjæl at lave øvelser i arbejdstiden, erfarer SAS Danmarks medarbejdere, der dog også har fået brudt grænser ned, da de blev introduceret til de orientalske bevægelsesprincipper. Her instrueret af stuntmanden Martin Spang Olsen.

## Forsøg skal dokumentere effekt af kontormotion

■ Kontormotion

AF LOUISE LYKKE

Fire virksomheder har netop fået ja til ansøgningen om at deltage i et sundhedsprojekt, der skal se, hvad bevægelse i arbejdstiden kan gøre for udførelsen af arbejdet. Det bliver medarbejdere fra Rigshospitalets Udviklingsafdeling, Aalborg Universitet, SAS og Bornholms Regionskommune, der skal opleve, hvad mere bevægelse på jobbet kan føre til.

Bag projektet står ministeriet for Sundhed og Forebyggelse, Sundhedsstyrelsen og Bar Foka (repræsentanter fra arbejdsmarkedets parter, red). Bevægelsesekspert Martin Spang Olsen og Mads Andreasen, der er partner og direktør i rådgivningsvirksomheden Sund Uddannelse og cand.scient. i Idræt og Sundhed fra Syddansk Universitet, skal køre projekterne, der starter til sommer.

Baggrunden for initiativet er, at mange – særligt kontormedarbejdere – har meget stillesiddende arbejde, ligesom optimeringsmetoder som f.eks. lean skubber medarbejdere i retning af mindre bevægelse i arbejdsituationen. Ny forskning viser dog, at selv moderat øget fysisk aktivitet kan forbedre sundheden markant. Håbet er desuden, at de fysiske øvelser kan være med til at sænke sygefraværet.

»Vi har et klart håb om, at virksomheder efter et år med øvelserne bl.a. vil kunne se en forbedring i sygefraværet – vel vidende at det kan være rigtig svært at måle på. Men også konkrete sundhedsparametre som blodtryk og kondital vil vi kigge på, ligesom vi skal se, om den tid, øvelserne kræver, kommer igen i form af mere motivation og kreativitet i arbejdet,« siger projektleder Lars Uldall Beck. Ifølge Martin Spang Olsen kan projektet måske ende med at blive en eksportvare.

»Jeg kan sagtens forestille mig, at vi ender med at eksportere de her resultater til andre lande. Jeg er ikke i tvivl om, at det har en gavnlig effekt for medarbejdere, men også for virksomhedens bundlinje,« siger han.

De virksomheder, der er blevet udvalgt som forsøgskaniner, er blevet vurderet af et særligt panel, der består af sundhedsminister Jakob Axel Nielsen, professor Gisela Sjøgaard, prorektor Lykke Friis, grundlægger af Body-sds Ole Kåre Føli og musiker og forfatter Peter Bastian.

Resultaterne af projektet forventes først klar i efteråret 2010, men der vil løbende blive delt erfaringer på [www.kropogkontor.dk](http://www.kropogkontor.dk). Projektpartnerne forventer at få bevilliget 4,5 mio. kr. af Forebyggelsesfonden.

[louise.lykke@borsen.dk](mailto:louise.lykke@borsen.dk)

# ejdere til at mærke sig selv

mændene, der stillede spørgsmål til øvelserne og gerne ville lære at lave dem helt rigtigt. Det havde jeg ikke regnet med,« siger hun.

Martin Spang Olsen har gennem det meste af sit liv – og især i løbet af sin karriere som stuntman – arbejdet med sin krop ved at bruge netop orientalske teknikker, der modsat f.eks. traditionel styrketræning lægger vægt på at træne kroppen indefra. En tilgang, der kræver tålmodighed og i begyndelsen kan give en følelse af rastløshed, fordi øvelserne typisk laves meget langsomt og koncentreret.

»Jeg har arbejdet med stunt i 27 år uden at få en skade, og jeg har en fornemmelse af, at det skyldes den kropsbevidst-

hed, jeg har opnået gennem de orientalske teknikker. Den får man ikke på samme måde i et fitnesscenter, hvor der primært fokuseres på de ydre resultater af træningen,« forklarer han og sammenligner sin tilgang med musikkens og madens sanselighed.

### Byggryn ned i halsen

»Det er jo heller ikke sjovt at spille musik, hvis man gør det mekanisk og uden følelse. Ligesom med mad. Vi kunne jo nøjes at hælde byggryn ned i halsen gennem en tragt, hvis det bare drejede sig om at blive mætte. Det er det sanselige, der gør hele forskellen for vores sundhed, og det ved de fle-

ste godt. Men når det gælder kroppen, er vi stadig besynderligt molboagtige herhjemme,« siger han.

Tilbage på gulvet er medarbejderne kommet til den afsluttende massage. To og to skiftes de til at massere hinandens skuldre og nakke – uden at bruge muskelkræfter, men ved at bruge kropsvægten. En roterende albue mellem skulderbladene kan f.eks. løse op for ømme myoser uden at dræne massøren for al energi.

Analytiker Leo Hjort er glad for øvelserne, der har mindsket symptomerne på hans »frosne skulder«.

»Det her er en gave for alle – for os, men også for virksomheden. Hvem ved – måske sparer

det virksomheden for en sygedag eller mere pr. ansat,« siger han.

Afdelingsleder Berit Sommer oplever, at folk generelt er blevet mere effektive og produktive, selvom øvelserne stjæler fem minutter ca. seks gange om dagen, når Eva, afdelingens udnævnte »holdkaptajn«, kalder folk sammen.

### Større samhørighed

»Vi bliver mere friske, når vi laver øvelserne her en gang i timen. Og så giver det noget ekstra rent socialt at være sammen med sine kollegaer om det. Det skaber en god stemning og en større samhørighed med kollegaerne,« siger hun.

Udfordringen bliver, om alle kan holde fast i øvelserne over tid, erkender SAS Danmarks miljøleder.

»Det bliver spændende at se. Men umiddelbart er jeg positiv, fordi vi netop har udnævnt en række medarbejdere til holdkaptajner. På den måde bliver folk holdt til ilden. Men forhåbentlig vil de gode resultater også være med til at holde gejsten oppe,« siger Anne-Mette Filippson.

De fem minutter på gulvet er slut, og medarbejderne ryster skuldrene og vender tilbage til pladsen foran computerskærmen. Om en time venter nye øvelser for krop og sjæl.

[louise.lykke@borsen.dk](mailto:louise.lykke@borsen.dk)