



## Krop og Kontor

### Krop & Kontor

Indholdet i Krop & Kontor (K&K) er i udgangspunktet designet af Martin Spang Olsen (MSO) på opfordring af Arbejdsmiljøsekretariatet i BAR FOKA under Morten W. Andersen. Opgaven lød på at designe et system, der kunne fremme sundhed og trivsel gennem "meningsfulde" fysiske øvelser i kontorarbejdet: **Mindst mulig indsats med størst mulig effekt.**

Senere blev idrætsforsker og sundhedsekspert Mads Andreasen (MA) tilknyttet og har bidraget med megen erfaring og ekspertise. I fællesskab har MSO og MA afholdt pilotprojekter og udviklet K&K til den form, der kendes i dag.

### Inddeling af projekterne

Forsøgsprojekterne under Krop & Kontor er baseret på **tre moduler fordelt på 9 mdr.** (sidste modul efterfulgt af en afrundingsfase, så forsøgene i alt har taget ca. 15 mdr.). Hvert modul indeholder **en instruktionsfase** (inkl. et dialogmøde samt individuel vejledning) og **en øvefase** (inkl. 1-2 dialogmøder, individuel instruktion, samt møder med ledelse og holdkaptajner).

### De to søjler

MSOs tilgang til konceptet består af to søjler, nemlig hhv. **MSOs øvelser og øvrige forslag som den ene og virksomhedens egne ønsker og tiltag som den anden.**

MSOs formidler bl.a. instruktion i fht. de designerede øvelser (med og uden redskaber), partnermassage, arbejdspladsens indretning, div. øvrige temaer, mødekultur, ledelse og den langsigtede strategi og forankring. Denne del udarbejdes specielt til virksomheden og den enkelte medarbejders behov.

Virksomhedens input bør forholde sig til fysisk aktivitet og trivsel, men kan i øvrigt bestå af hvad som helst – **skovture, hinkeruder, julerevyer, taghaver, fyraftensdans, sportsturneringer, opsætning af**



**hængekøjer, fitness-rum, etc.** Kun fantasien sætter grænser. Denne del organiseres af holdkaptajner, nedsatte udvalg, ledelse og MSO i fællesskab, men implementeres på virksomhedens eget initiativ og på så bæredygtig vis som muligt.

De to søjler skal forstås adskilt, men er beregnet til at støtte hinanden. MSOs øvelser skal således ses som et supplement til virksomhedens egne initiativer og er ikke beregnet til at stå alene.

### Øvelserne

MSOs øvelsesrækker er beregnet til at blive udført min. 2x dgl. og ikke over 15 x dgl. Udføres øvelserne efter forskrifterne modvirker de ubalancer som **stress, hovedpine, ømme skuldre og nakker, museskader, fordøjelsesbesvær, ryg- og lændesmerter, underlivsproblemer, vejrtrækningsproblemer, uro i benene, forhøjet blodtryk samt talrige andre typiske kontorskader. Psykisk og socialt virker øvelserne befordrende på sammenholdet, og giver forøget kropsbevidsthed og kreativitet.**

Den optimale virkning forudsætter regelmæssig og korrekt afvikling med en frekvens på ca. 6-9 x dgl. (dvs. ca. en gang i timen).

Nye øvelser bliver introduceret på virksomhederne på foranledning af medarbejderne eller som naturlige overbygninger på tillærte øvelser.

### Uddannelse af holdkaptajner

Udvælgelsen af holdkaptajner sker på frivillig basis på den enkelte virksomhed og tager udgangspunkt i arbejdspladsens sammensætning. En holdkaptajn vil typisk have 5-10 medarbejdere under sig, hvilket ofte svarer til virksomhedens egne teams eller afdelinger. Holdkaptajnen sørger for at organisere de daglige øvelser, facilitere medarbejderinitiativer og virke som bindeled mellem sit team og MSO. Holdkaptajnerne modtager i forløbet særlige informationer samt **et længere uddannelsesforløb, som ruster dem til rollen som sundhedsambassadører** på virksomheden, når K&K-projektet er overstået.

### Redskaber

Alle virksomheder tilbydes såkaldte **pilatesbolde og elastikker** samt i visse tilfælde **ribber, sandsække, håndvægte og træningsgulv**. Både

Martin Spang Olsen

Brådebæksvej 3a, 2970 Hørsholm. +45 22390530 – [mso@msoproductions.com](mailto:mso@msoproductions.com) - [www.msoproductions.com](http://www.msoproductions.com)



MSO og MA giver instruktioner mht. redskaberne, der iht. medarbejdernes egne valg kan indgå i de daglige øvelser. Medarbejderne kan frit introducere egne redskaber som supplement til dem, som K&K tilbyder og få supplerende instruktion i brugen af dem af MSO og MA.

### Fysisk aktivitet i dagligdagen

Målet er dog i videst muligt omfang at smide redskaberne og **erstatte øvelser med et fysisk aktivt liv** – gerne kombineret med et socialt aktivt liv; trivsel er sammensat af mange ingredienser, og i Krop & Kontor er fysisk og sensorisk aktivitet kun beregnet som løftestang til et bedre liv. Det er med andre ord meningen, at den nye kropsbevidsthed i videst muligt omfang skal omsættes i hverdagen hos den enkelte – og ikke i al evighed fremstå som blot en række øvelser og leveregler. Til sidst i denne oversigt findes en præsentation af konceptet Kvalitativ Bevægelse, der tager udgangspunkt i den enkelte bevægelses kvalitet som middel til et forandret syn på trivsel og motion.

Men først følger nedenstående en gennemgang af de respektive moduler, som de ser ud i et typisk K&K-årsprojekt. Som det ses, gennemgås i alt **13 forskellige temaer** som led i MSOs tilgang til K&K. Nedenstående ses de 13 temaer i den rækkefølge, de ofte introduceres:

1. **MSOs specialdesignede øvelser** (obligatorisk)
2. **kontorindretning** (obligatorisk)
3. **Kvalitativ Bevægelse** (obligatorisk)
4. **mødekultur** (obligatorisk)
5. **kommunikation/feedback** (obligatorisk)
6. **partnermassage** (tilvalg)
7. **redskaber/stræk** (bolde, elastikker, sandsække, ribber) (tilvalg)
8. **kost/vægt** (tilvalg)
9. **meditation/qi gong** (tilvalg)
10. **sundhedsledelse** (primært for ledelse og holdkaptajner)
11. **sang** (tilvalg)
12. **dans** (tilvalg)
13. **Mindfulness** (tilvalg)



## Oversigt over moduler samt deres indhold:

### Modul 1 (1/10 - 31/1)

- Dialogmøde om bl.a. *kontekstafklaring forventningsafstemning i fht. K&K, lokalforankring, bæredygtighed, lyst/behov, arbejde/fritid, trivsel/sundhed, virksomhedskultur, forandringsprocesser, ledelse, arbejdspladsens indretning, ønsker og input fra medarbejdere og ledelse etc.*
- Skriftlig og mundtlig præsentation af det teoretiske grundlag for K&K
- Præsentation af MSOs tilgang til bl.a. *trivsel, sundhed, begejstring, lyst, organisk og intuitiv sundhed* samt konceptet *Kvalitativ Bevægelse*
- Præsentation af MSOs medarbejdere og deres særlige tilgang til K&K
- Indstudering af **MSOs 1. øvelsesrække til musik**
- Erfaring med videreformidling og logistik afvikling af samme
- Præsentation af mulige procedurer til implementering af medarbejderinitiativer
- Præsentation af teoretisk og praktisk grundlag for MSOs tilgang til **kommunikation**
- Præsentation af teoretisk og praktisk grundlag for MSOs tilgang til **kontorindretning**
- Præsentation af teoretisk og praktisk grundlag for MSOs tilgang til **Sundhedsledelse**
- Præsentation af teoretisk og praktisk grundlag for MSOs tilgang til aktiv **mødekultur**
- Øvelser inden for samme område

Martin Spang Olsen

Brådebæksvej 3a, 2970 Hørsholm. +45 22390530 – [mso@msoproductions.com](mailto:mso@msoproductions.com) - [www.msoproductions.com](http://www.msoproductions.com)



- Løbende dialog med samt individuel instruktion af samtlige medarbejdere
- Dialogmøder, tilretning af øvelser, repetition af teorierne bag K&K, kontorindretning, individuel instruktion, planlægning af fitness-rum, etc.
- Styrketræning med bolde og elastikker, råd om bl.a. kost, sundhed, kropsholdning, m.m. (v/ Mads Andreasen)
- Præsentation af de fire temaer
  - **partnermassage**
  - **kost/vægt**
  - **redskaber/stræk** (bolde, elastikker, sandsække, ribber, etc.)
  - **meditation/qi gong**
- Diskussion af udfordringerne ved implementering af motions- og trivselsprojekter
- Diskussion af udfordringerne ved (samt mulige løsningsscenarier af) ændring af virksomhedskulturer, herunder
  - blufærdighed
  - følelse af manglende faglig autoritet
  - vanetænkning
  - stress og tidsmangel
  - generel ulyst
  - skepsis, osv.

## Modul 2

(1/1 - 31/3)

- Præsentation af temaerne
  - **dans**
  - **sang** (sangkompendium udbygges løbende i samarbejde med medarbejderne)
- Praktisk erfaring med at forestå MSOs øvelser i medarbejdersammenhænge
- Teoretisk fundering inden for samme
- Teoretisk fundering inden for **Kvalitativ Bevægelse**

**Martin Spang Olsen**

Brådebæksvej 3a, 2970 Hørsholm. +45 22390530 – [mso@msoproductions.com](mailto:mso@msoproductions.com) - [www.msoproductions.com](http://www.msoproductions.com)



- Teoretisk fundering inden for **Kost/vægt/sundhed**
- Teoretisk og praktisk erfaring med **kommunikation og feed-back** (ovenstående 5 punkter primært for de kommende sundhedsambassadører)
- Teoretisk og praktisk erfaring med **forandringsprocesser og forankring** samt **sundhed og trivsel via kosten** (v/ Mads Andreasen)
- Redskaber til at imødekomme de gængse udfordringer ved at forandre virksomhedskulturer og implementere trivsel på arbejdspladsen
- Praktiske erfaringer og øvelser for sundhedsambassadørerne
- Eksaminering af Sundh.samb.uddannelsens niveau 1

### Modul 3 (afrundning)

(1/4 - 31/6)

- Færdiggørelse af fitness-rum, inkl. ophængning af redskaber
- Teoretisk og praktisk erfaring **Mindfulness**
- Etablering af bæredygtige procedurer til implementering medarbejderinitiativer
- Udbygget dialog med MSO, herunder:
  - udbygget ugentligt (el. månedligt) referat af K&K-møder, afrapportering, o.l.
  - løbende spørgsmål/svar
  - løbende teoretiske og praktiske øvelser
  - stoptests (for de kommende Sundhedsambassadører)
- Praktiske erfaringer for samme, herunder formidling af teorierne fra K&K til andre virksomheder
- Praktisk erfaring med at præsentere MSOs temagrupper i eksterne fora
- Implementering af de første medarbejderinitiativer, herunder afslutningsfest, naturevents, vandringer,

**Martin Spang Olsen**

6



firma-fodbold, motionsløb, badmintonbane, haveanlæg, m.m.

- Eksaminering af Sundh.samb.uddannelsens niveau 2
- Afrunding og evaluering med fokus på forankring og bæredygtighed
- Fuld implementering af Krop & kontors principper om *meningsfuld og frivillig fysisk aktivitet, forøget kreativitet og energi i arbejdet, forbedret socialt klima, forbedret sundhedsprofil, etc.*
- Udbygget plan for fremtiden, herunder evt. besøg af eksterne konsulenter, efteruddannelse af sundhedsambassadører, pressedækning, intern evaluering.

Afrunding og  
evaluering

(1/7 - 31/9)

- Mulighed for yderligere evaluering og tilretning i løbet af sommeren med henblik på forankring, ejerskab og bæredygtighed. Div. møder i forb. m. ekstern evaluering, udarbejdelse af evalueringsrapporter, interviews, e-survey's, etc.

©MSO-2010



## MSO og bevægelse

Det følgende er en gennemgang af min tilgang til koncepterne Kvalitativ Bevægelse og Krop & Kontor. Oversigten er udarbejdet på foranledning af deltagerne i Krop og Kontor-projekterne i Bornholms Regionskommune og Rigshospitalets Kvalitetsafdeling.

### Kvalitativ Bevægelse

Alle bevægelser bør være meningsfulde, både på lang og kort sigt. Dvs. der skal være en overensstemmelse mellem den lokale, umiddelbare mening, som bevægelsen udspringer af og den langsigtede sundhed og udvikling, som bevægelsen afstedkommer.

I praksis vil det sige, at enhver bevægelse ideelt set skal føles naturlig og behagelig og samtidig opfylde et dybere behov hos den enkelte, også selvom det ikke vil opleves sådan lige straks. At tænke kvalitativt i forhold til bevægelse er nemlig ikke noget, vi er vant til i vores generelle bevægelseskultur.

### Organisk bevægelse

I det moderne samfund er vi vant til at stille store krav til kvalitet. Uanset om det gælder transport, underholdning, velfærd eller mad, ved vi nøjagtigt, hvad der betinger kvalitet.

Desværre har vores interesse for kvalitet ikke bredt sig til vores motion, der i stigende grad bevæger sig væk fra det, man kan definere som **naturlige og organiske bevægelser** (groft sagt *de fokuserede, komplekse, drejende, rundede og spiralformede bevægelser*). Tværtimod trænes musklerne ofte enkeltvis (som i vægttræning) eller tilfældigt, abrupt og asymmetrisk, som det sker i sport. Selvom der retfærdigvis er sket meget inden for fitness de seneste år, er vejen til den naturlige og organiske bevægelser stadig lang.

### Krop og psyke

Det er i dag muligt at hæve kvaliteten i sin motion, så den både skabes af umiddelbar lyst og samtidig indgår i kroppens langsigtede sundhed. Det



kræver et opgør med (eller i det mindste et supplement til) den etablerede bevægelseskultur, men først og fremmest kræver det en større bevidsthed om samspillet mellem krop og psyke. Vi er født med evnen til at kunne bevæge os i harmoni med vores lyst og behov, og vi kan til enhver tid retablere dette samspil med den rette viden og instruktion.

### Afskalningsfasen

En sådan instruktionsfase vil nødvendigvis være meget kompleks; sideløbende med indlæring af kropsmekanisk korrekte øvelser etableres en form for kulturel "afskalning" for at nå ind til personens direkte forbindelse mellem krop og psyke. Det sker gennem en mængde forskellige tilgange, der ikke begrænser sig til fysiske øvelser – også meditation, Qi Gong, musik, lyd- og billedstimuli, massage, kostråd, fysisk indretning af hjemmet og arbejdspladsen samt personlige samtaler er en del af den forøgede (krops)bevidsthed, som skal føre til mere organiske, sunde og kvalitative bevægelser – som igen skal føre til et liv med sundhed og trivsel.

### Den rationelle bevægelse

Selvom det intellektuelt kan fremstå som en meget kompleks proces at nå dertil, er målet ganske enkelt: Alle bevægelser skal udspringe af et umiddelbart (men dybt) behov og være relevante for den effekt, man ønsker at opnå – enten det drejer sig om leg, energiudladning, afspænding, stresshåndtering eller ønsket om større fokus og koncentration. I praksis kan netop den tilgang til bevægelse aflæses alle steder i dyreriget, hvor overlevelsen stadig er betinget af en korrekt balance mellem lyst, behov og praktisk relevans.

Vi har i dag vænnet os til, at motion hverken behøver være behagelig, relevant for vores dagligdag eller kropsmekanisk korrekt, og det velvære, vi ønsker at opnå, kommer alt for ofte som en sideeffekt – dvs. i form af endorfiner efter motionen er ophørt eller anden form for afledt velvære. I dyreriget lever man ikke længe, hvis man brænder kalorier af uden anden grund end at ville tabe sig, eller hvis man investerer tid i at opbygge muskler, der ikke skal bruges til noget konkret; tid brugt på ubehagelig eller unødvendig bevægelse kommer desværre ofte igen i form af skader og nedslidning. Dét har evolutionen lært dyrene på den



hårde måde, og den samme integrerede kvalitative bevægelseskultur har vi mennesker naturligvis også haft del i en gang.

Også vi mennesker har naturligvis været underlagt de samme krav til at økonomisere med kræfterne, udføre bevægelserne organisk og kropsmekanisk korrekt, tænke langsigtet og lade bevægelserne udspringe af øjeblikkets lyst og relevans, som vilde dyr er i dag. Ellers havde vi nemlig ikke overlevet som art.

I dag, hvor vi ikke længere er tvunget til at bevæge os, har vi helt nye muligheder for at opdage og opdyrke sider af motionen, som griber langt mere radikalt ind i forhold til den langsigtede sundhed. Alligevel ser man næsten ingen forskning på området, og det er stadig oldgamle systemer som Yoga og Qi Gong, der viser vejen til den langsigtede helse.

Men selvom man skal flere tusind år tilbage for at finde kulturer, der har bevæget sig med samme kvaliteter, som man ser hos dyrene, har bevægelse alligevel helt op til industrialiseringen beholdt sin forbindelse til dagligdagen og den umiddelbare relevans.

### Gentagelsens magt

Daglige gentagelser og umiddelbar relevans er med til at forfine en bevægelse gennem generationerne. Hvis vi et øjeblik ser bort fra, at almuen til alle tider har været presset til at arbejde hårdere og mere ensidigt, end vi er beregnet til, kan man stadig finde visdom i de nedarvede bevægelser fra de daglige gøremål.

Bevægelsesrutiner, der gentages generation efter generation, udvikler naturlige bevægemønstre, som slider minimalt på kroppen, da det jo netop er forudsætningen, at de samme bevægelser skal kunne gentages i det uendelige.

I de egne af verden, hvor man stadig udfører f.eks. markarbejde med håndkraft, kan man derfor endnu iagttage, hvordan de *fokuserede, komplekse, drejende, rundende og spiralformede bevægelser*, som jeg omtalte i min indledning, og som skaber sundhed, bliver anvendt.

Til gengæld skal man være sig for at gentage meningsløse bevægelser, sådan som det ofte sker i vægttræningscentrene, for så indlæres de som betingede reflekser. Og dog er det selv i en moderne vægttræningsmaskine muligt at skabe intelligente relationer mellem de forskellige muskelgrupper, så der finder en dybere udvikling sted, mens



man plejer udseendet og styrken. Faktisk findes der næppe en aktivitet, der ikke kan tilføjes kompleksitet, fokus, leg, lyst-behov-relation og langsigtet sundhed gennem den rette mentale tilgang og de rette bevægelser. Det er kun et spørgsmål om viden og vilje.

### Lyst-behov-relation i sport

Og hvorfor findes den slags så ikke allerede inden for sport? Fordi det ikke belønnes. Præmierne gives til vinderne. Hvordan man vinder, er stort set deres egen sag, så længe man holder sig til reglerne. Derfor ser vi en overdødelighed hos elitesportsfolk, der ofte træner sig selv i stykker i en ung alder.

Men frem for alt findes ovennævnte kvaliteter ikke i sport, fordi sport ikke udspringer af øjeblikkets nødvendighed. Selvom træningen i sig selv kan være sund, eller i hvert fald uskadelig, gør konkurrencens mange regler og kravet om at vinde, at man er nødt til at slippe den umiddelbare kontakt til den lyst-behov-relation, der altid bør være udgangspunktet for motion. Det gælder både inden for elite- og fritidssport.

Kunne samme lyst-behov-relation så ikke etableres inden for sportsverdenen? Det ville blive svært, for den dybe kropsbevidsthed er ikke seværdig – hvis den overhovedet kan ses. Selv ikke opvisningssportsgrenene dyrker den dybe kropsbevidsthed. Moderne sport er nemlig blevet en *vare*; der skal tjenes penge, og det kræver kunder i butikken, dvs. publikum.

### Historisk ubalance

Hvornår hoppede kæden af? Ja, bortset fra at senere tider i store træk har misforstået antikkens bevægelsesideal, og Kristendommen og industrialiseringen har gjort sit til at komme kropsligheden til livs, så er det faktisk også gået betydeligt tilbage for os bare de seneste 40 år. Det er netop i den periode, hvor de organiske bevægelser fra almindeligt fysisk arbejde med sav, kost, skovl, økse, osv. forsvandt ud af arbejdsmarkedet, og de daglige funktioner i hjemmet efterhånden endeligt blev overtaget maskiner. Alt sammen for at skåne os for ubehag og skader og skåne samfundet for sundhedsudgifter (og, muligvis, for at tjene kassen i produktionsleddet).



## Sportsskader

Den nedslidning, man ønskede at komme til livs, blev desværre erstattet af en form for bevægelsesmæssig analfabetisme, der har ledt til en kraftig stigning i skavanker som sukkersyge, forhøjet blodtryk, hjerte-karsygdomme, knogleskørhed, stress, muskelsmerte, stress og utallige slags psykisk ubalance. Alt i alt store samfundsudgifter, der dog kun med nød og næppe overgår de skader, som den moderne sport og motion medfører. Faktisk tegner sportsskader sig for en af de største poster på sundhedsbudgettet, og anlagde man en økonomisk synsvinkel på sagen, var sport for længst blevet forbudt i den form, vi kender det.

Problemet med at indføre alternative og sundere bevægelsesformer er legio; dels er sport som nævnt en magtfuld økonomisk faktor, som ingen politiker tør forholde sig til, dels kræver et mere bevidst forhold til bevægelse netop, ja, bevidsthed. At mærke sig selv i alle de skræmmende detaljer er noget, de fleste vil gå gennem ild og vand for at undgå.

## Det sanseløse liv

Overførte vi det til mad ville det betyde, at vi skulle fremme den form for mad, der ikke smager af noget, som ikke har langsigtet relevans for vores sundhed og ikke udspringer af en dyb lyst-behov-relation. Tja, det er netop det, vi har gjort i alle de år, hvor vi uimodsagt har ladet fastfood-kæderne fylde hylderne og medierne. Først nu, efter uigendrivelige undersøgelser af fastfoodens skadevirkninger, begynder politikerne så småt at have en mening om sagen. Turen kommer også til den etablerede bevægelseskultur, men der er lang vej endnu. Selvom fastfood er en milliardindustri, når den ikke sportsverdenen til anklerne.

Omvendt har vi efterhånden etableret en så forankret forståelse af kostens betydning for livskvalitet og sundhed, at man skulle tro, det ikke ville var længe, før det samme behov for kvalitet kunne overføres til bevægelse. Og ligesom med kosten vil den udvikling sikkert tage sin begyndelse gennem græsroddeerne.

## Mennesket = bevægelse

I Krop & Kontor er mit udgangspunkt at vi *er* bevægelse. Helt bogstaveligt bevæger alt sig i os, og uanset hvad vi gør, kan vi ikke undslippe bevægelsen. Samtidig er vi en del af Universets lukkede



kredsløb, hvor alt holdes i konstant interagerende bevægelse. Faktisk er stilstand et praktisk umuligt begreb, der kun findes på et filosofisk plan. Ligesom lige linjer, objektiv tid og andre af den moderne verdens absurde grundpiller. Jo før, vi accepterer, at vi at i konstant bevægelse, at lige linjer er højst unaturlige, og at tid er en subjektiv faktor, des før vil vi kunne sætte vores egen dagsorden og få det liv, vi ønsker os. Ved at erkende, at vi kan agere i en bevægelig verden ved at forstå dens bevægelser, kan vi hurtigt og smertefrit nå vores mål, uanset om det drejer sig om sundhed, udseende, velvære, karriere eller andet. Accepter bevægelsen, forstå bevægelsen og tag del i bevægelsen! Både den indre og den ydre. Mærk efter, hvilken bevægelse, der hører til øjeblikket og reager i videst muligt omfang på det, du mærker. Vær i aktivitet mere end i motion, brug dine kræfter på at løfte på dine børn, hjælpe din nabo og grave din have. Smid ikke din ungdom væk i træningssalene og husk at investere i de tider, hvor du ikke længere kan sprinte efter bussen. Alt det kræver bevidsthed, og det er såmænd heller ikke det værste at tilegne sig. God fornøjelse!

(artiklen findes i let bearbejdet form på <http://www.chara.dk/manchet.php?id=40>)

©MSO-2010