



ARBEJDSPLADSERNES MOTIONSUGE

RANDERS

UGE 41



DANSK
FIRMAIDRÆT

Arrangør: Randers PI og Dansk Firmaidræt
Dansk Politiidrætsforbund



KÆRE KOLLEGA OG DELTAGER I ARBEJDSPLADSERNES MOTIONSUGE

OL i Paris er slut. Men arbejdet med at holde sig i form og passe på helbredet fortsætter.

Arbejdspladsernes Motionsuge er en fantastisk god ramme for det, og det kan kun lade sig gøre takket være et stort og flot frivilligt arbejde.

I politiet er motion ikke bare et spørgsmål om at nå i mål med et nytårsfortsæt, blive hurtigere på cyklen eller have det sjovt og samles med gode kolleger til boldspil.

I politiet kan fysisk form kan gå hen og spille en afgørende rolle i udførelsen af vores arbejde. I en eftersættelse, under en anholdelse eller i en af de mange uforudsigelige situationer, der kan opstå.

Her er et godt fysisk helbred lige så vigtigt som handlekraft, samarbejde og empati.

Vi skal holde os i gang og passe på både vores fysiske og mentale helbred. De to ting hænger nemlig sammen.

Derfor er det rigtig godt, at Politiets Idrætsforeninger sammen med landets mange andre idrætsforeninger hvert år afholder Arbejdspladsernes Motionsuge. Det spejler den frivillige foreningskultur, vi kender i Danmark.

Og måske er der også lidt af Olympiadens ånd tilbage under sådan en uge – en stræben efter at yde sit bedste og måske endda også at vinde. Det vigtigste er dog stadig at være med, så tak til alle jer, der deltager.

Med ønsket om en fornøjelig uge.

Thorkild





VELKOMMEN TIL ARBEJDSPLADSERNES MOTIONSUGE

Hos jer i Politiet er der dyrket masser af kollegamotion gennem årene. Et motionsnedslag er Arbejdspladsernes Motionsuge i uge 41, som hos mange lokale stationer indebærer masser af sjove aktiviteter, sved på panden og interne dystre. I år fejrer motionsugen 10-års jubilæum, og hvert år kommer flere arbejdspladser med på motionsbølgen.

Hos os i firmaidrætten er det en fornøjelse at se, hvordan ugen kan bruges som ramme til motion sammen med kollegerne. Det er altid spændende at følge med i, hvad I finder på af aktiviteter i løbet af ugen. Der er mange arbejdspladser rundt omkring i landet, som kunne blive inspireret.

*Peder Bisgaard
Formand
Dansk Firmaidræt*





PEADSERNES
TOPSIL





KÆRE ALLE

Arbejdspladsernes motionsuge er en god anledning til at sætte fokus på bevægelse og socialt samvær på tværs af afdelinger. Bevægelse i arbejdstiden er en god modvægt til en travl hverdag og en mulighed for at dyrke fællesskabet på arbejdspladsen.

I øverste ledelse håber vi, at I har lyst til at deltage i nogle af de mange aktiviteter, som politikredsens idrætsforeninger står for. Det er en oplagt mulighed for at prøve kræfter med både nye og kendte aktiviteter, og mindst lige vigtigt – at få et smil på læben og sved på panden. Da vi i år har valgt at give et tilskud til præmier, er der også mulighed for at sikre en god præmie til dig og dine kolleger.

Der skal lyde en stor tak til idrætsforeninger, ildsjæle og alle andre, der gør en indsats for vores sundhed og trivsel hele året.

Vi ønsker jer en god motionsuge.

*Med venlig hilsen
Kirsten Dyrman,
Marian Thomsen,
Karsten Hansen og
Mette Venge Olesen*







KÆRE KOLLEGAER

På vegne af PI Randers vil jeg byde jer velkommen til AM-ugen 2024, hvor vi sammen i løbet af ugen, vil motionere og dyste i forskellige aktiviteter, indendørs såvel som udendørs.

Randers PI's bestyrelse ser frem til at få så mange kollegaer på Randers PG i gang i løbet af ugen, og håber, at vi med vores alsidige program har motiveret kollegaer til at prøve kendte ting, men også har mod på at prøve nye måder at motionere på

Vi holder i løbet af ugen fast i de to dage med løb/gå ture kl. 0900, men vil alle eftermiddage i løbet af ugen have planlagt en større aktivitet, som vi håber så mange som muligt vil deltage i.

Med ønsket om en fantastisk uge i naturens-, idrættens og fælleskabets tegn.

*På vegne af PI Randers
Rasmus Hvarre
Formand*





ARBEJDS
MOTIVATION



SPLADSERNES
LOOSJUGE



RANDERS PI BRUGER I LØBET AF AM-UGEN 2024 STORE DELE AF RANDERS TIL AT FÅ MOTIONERET I FORSKELLIGE DISCIPLINER.

Mandag

Kører et hold til Langå, hvor der vil blive pumpet luft i de medbragte SUP-boards, hvorefter turen går mod nordøst ad Gudenåen mod Randers Bro, hvor der vil være opsamling og kørsel retur til Randers PG.

Der vil kl. 0900 være fælles løbetur og gåtur fra fordøren til Randers Pg.

Randers PI's Volleymand, Fredrik Pedersen, har mandag eftermiddag planlagt et volleyarrangement, som han tidligere har haft stor succes med.

Tirsdag

Går turen til den anden side af Randers, hvor der i RGF Hallen er planlagt en times Crossfit. Randers Gymnastiske Forening (RGF) er en af Danmarks ældste foreninger, stiftet den 7. maj 1868. Den har en lang historie, der strækker sig over 150 år, og den har spillet en central rolle i udviklingen af gymnastik og idræt i Randers.

Onsdag

Er der ikke planlagt aktiviteter, da dagen skal/ kan bruges til Randers PI Mesterskaberne. Hele ugen er det muligt for medlemmerne at deltage i Randers mesterskaberne i forskellige discipliner, hvor man kan gøre sig fortjente til at få sit navn på den kommende tavlen i kælderens disciplinerne omfatter i år bænkpres, kropshævninger, roning og løb.

Torsdag

Er der igen fælles løbe- og gåtur fra fordøren til Randers Pg.

Fredag

Slutter vi ugen af med paddelturnering og efterfølgende fællesspisning på Randers PG.



Mandag

Gå/ løbetur kl. 0900. ca. 30 min.

SUP-tur fra kl. 1400. Afhængig af vejret. Ca. 60 min.

Volleyturnering.

Tirsdag

Kl. 1515 - 1615: **Crossfit** i RGF hallen v. Tommy Bach (60 min).

Onsdag

Randers PI Mesterskaber

Følgende discipliner kan udføres i løbet af ugen på alle tidspunkter.

Bænkpres, pullups skal videodokumenteres.

Løb og roning skal udføres i overværelse af vidne.

Videoen forevises bestyrelsen til godkendelse.

Der vil inden uge 41 blive opmålt løberuter.

Styrke

Bænkpres, maks. Reps: Herre 50 kg/ Dame 30 kg.

Pullups, maks gentagelser. Herre lodrette/

Dame vandrette kropshævninger.

Udholdenhed. Kældereren (roning) - Toldbodgade (Løb) ud og hjem

Løb: 2400/ 5000 m løb.

Roning 500/2000/5000 m.

Torsdag

Gå/ løbetur kl. 0900. ca. 30 min
SUP-tur. Afhængig af vejret. Ca. 60 min.
Yoga-arrangement.

Fredag

Paddelturnering. 120 min.

Socialt arrangement fredag aften.
Præmieoverrækkelse.
Spisning

OVENSTÅENDE ER DET FORELØBIGE PROGRAM TIL UGE.
DER TAGES FORBEHOLD FOR ÆNDRINGER I TILFÆLDE
AF FOR FÅ TILMELDTE.





10 effektive kontorøvelser

Styrk din krop på 10 min.

#1 Skrivebords-dips

Hold positionen i 1 min.
Godt for: triceps

- Placér hænderne på kanten af skrivebordet på hver side af hofterne.
- Bøj albuerne og sænk kroppen, indtil dine albuer danner en 90 graders vinkel.



#6 Stole-squat

Gentag øvelsen i 1 minut.
Godt for: balderne

- "Sæt" dig på kanten af stolen, uden at røre den med bagdelen. Rejs dig langsomt op.
- Hold positionen i 30 sek. og sænk din bagdel, til du når den samme siddeposition som udgangspunktet.



#2 Rotationsøvelse

Hold positionen i hver side i 30 sek.
Godt for: rygsøjlen

- Placér højre hånd over venstre knæ, mens du kigger over venstre skulder.
- Træk vejret. Gentag øvelsen på modsatte side.



#7 Stående sidning

Hold positionen på 1 minut.
Godt for: bækkenbunden og mavemuslerne

- Læn ryggen op ad en væg, og bøj benene i en 90 graders vinkel.
- Hold positionen i 1 min., inden du kommer op igen.



#3 Bicep curls

Gentag øvelsen på hver arm i 30 sek.
Godt for: biceps

- Hold en vandflaske (el. lign. med samme vægt), og løft flasken op til brystet.
- Sænk flasken langsomt og kontrolleret.



#8 Back extensions

Hold positionen i 30 sek. og gentag i den anden side. Godt for: ryggen og balderne

- Stil dig bag en stol, og hold på stolens ryg for støtte.
- Ræk den ene arm op, og løft det modsatte ben bagud.



#4 Lunges

Udfør øvelsen i 1 minut.
Godt for: balderne

- Stå med begge fødder samlet og armene ned langs siden.
- Bevæg dig ud i en lunge-position og hop, når du skal skifte side.



#9 Siddende armcirkler

Stræk armene ud til begge sider, og træk skulderbladene sammen. Godt for: armerne

- Vend begge håndflader nedad, og tegn cirkler i 30 sek. med armene i retning fremad.
- Vend håndfladerne opad, og tegn cirkler i 30 sek. med armene i retning bagud.



#5 Siddende core crunch

Gentag øvelsen i 1 minut.
Godt for: mavemuslerne

- Sid på kanten af din kontorstol, og hold på siderne af stolen.
- Træk knæene sammen og løft benene op til brystet.



#10 Hæl-øvelse

Gentag øvelsen i 1 min.
Godt for: skuldre og ben

- Brug dit skrivebord. Stræk dig op på tåspidserne, og hold positionen i 30 sek.
- Sænk din krop igen, og start forfra.



KontorMøbler.dk

Danmarks største webshop for kontorindretning



Erfaringer og studier viser, at vi bliver mere tilfredse medarbejdere, når vi dyrker kollegamotion.

Til cheferne: Kollegamotion betaler sig på bundlinjen – sygefraværet falder, og produktiviteten stiger.

Det gode forbillede: Når børnene er aktive på Skolernes Motionsdag, så skal vi voksne også være det i Arbejdspladsernes Motionsuge.

Arbejdspladsernes Motionsuge er på mange arbejdspladser blevet et fast kryds i årshjulet.



**ARBEJDSPLADSERNES
MOTIONSUGE**



**DANSK
FIRMAIDRÆT**





ARBEJDS
MOTIVATION



SPLADSERNES
LOOSUGE



HOLD DIG ORIENTERET...



Dansk
Politiidrætsforbund

Ring +45 2880 0067 info@politisport.dk



Du finder
hjemmesiden på
www.politisport.dk

...OM POLITIDRÆTTEN

Dansk Politiidrætsforbund har en hjemmeside, hvor du kan holde dig orienteret om, hvad der foregår i dansk politiidræt. På hjemmesiden kan du se både hvilke kommende arrangementer der ventes afviklet inden for det næste års tid, og du kan se resultater af afviklede idrætsarrangementer.

Hvis du ikke modtager indbydelser til de mange idrætsarrangementer, kan du finde dem på hjemmesiden, hvor du kan læse invitationerne, og se hvor, hvornår og hvordan du tilmelder dig.

Det vil altid være en god ide at kontakte os i din lokale politiidrætsforening, så vi kan koordinere tilmelding mv.



ARBEJDS
MOTIVATION



**STØT VORES ANNONCØRER...
...DE STØTTER OS**





Idéen til Arbejdspladsernes Motionsdag opstod i efteråret 2014, da en konsulent i Dansk Firmaidrætsforbund satte sin lille forventningsfulde og sportsklædte dreng af på skolen. Han skulle – som alle andre skolebørn – være en del af den forankrede tradition Skolernes Motionsdag.

En motionsdag, hvor fysisk aktivitet og fælles oplevelser er i højsædet på landets skoler.

Idéen tog form – for tænk, hvis alle voksne havde samme mulighed for sjove oplevelser og fælles aktivitet én gang om året. Idéen er nu en tilbagevendende tradition på mange arbejdspladser.

Og firmaidrætten fortsætter rejsen – og vi i politiet er for længst hoppet med på bevægelsesbølgen.

Og for hvert år er stadig flere virksomheder og medarbejdere kommet med.

I **2015** deltog i alt **5.676** medarbejdere.

I **2016** deltog i alt **14.100** medarbejdere.

I **2017** deltog i alt **21.700** medarbejdere.

I **2018** deltog i alt **26.210** medarbejdere.

I **2019** deltog i alt **33.409** medarbejdere.

I **2020** deltog i alt **44.709** medarbejdere.

I **2021** deltog i alt **23.372** medarbejdere.

I **2022** deltog i alt **74.086** medarbejdere fordelt på 515 arbejdspladser.

I **2023** deltog i alt **78.021** medarbejdere fordelt på 739 arbejdspladser.



Udgiver: Dansk Politiidrætsforbund
Politigården, Københavns Vestegns Politi
Birkelundsvej 2 • 2620 Albertslund
Tlf. 2880 0067 • Mail: info@politisport.dk

Grafisk produktion og tryk: FL Tryk

Annonceekspedition: Politiidræt
Agerbakken 21 • 8362 Hørning
Tlf. 8793 3786 • Mail: info@politiinfo.dk

Se udgivelsen ONLINE



NOTATER



A sheet of white, crumpled paper with horizontal dotted lines, serving as a notepad. The paper is centered on a dark blue background. The dotted lines are evenly spaced and run horizontally across the width of the paper, providing a guide for writing.

