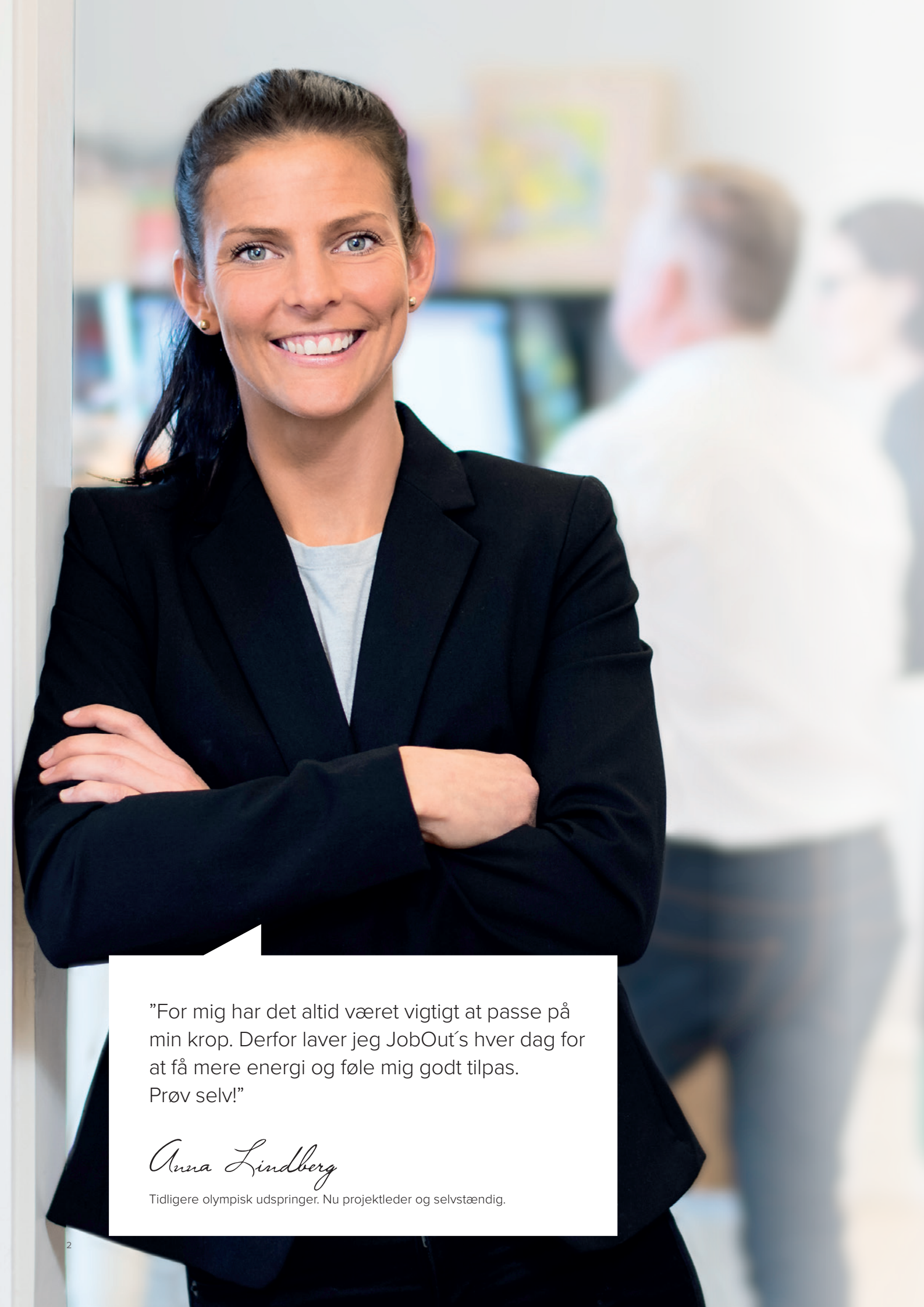


# JobOut<sup>®</sup>

Giver mere energiske  
og sunde medarbejdere



A woman with dark hair pulled back, wearing a black blazer over a light blue t-shirt, stands with her arms crossed and a bright smile. The background is a blurred office environment with other people.

”For mig har det altid været vigtigt at passe på min krop. Derfor laver jeg JobOut’s hver dag for at få mere energi og føle mig godt tilpas. Prøv selv!”

*Anna Lindberg*

Tidligere olympisk udspringer. Nu projektleder og selvstændig.

# MANGE GODE GRUNDE TIL EN JOBOUT

JobOut er et nyt sundhedskoncept, som er tilpasset arbejdspladser, så de kan øge medarbejdernes sundhed og trivsel på jobbet. Konceptet hjælper medarbejderen til at bryde de monotone og stillesiddende arbejdsstillinger på en sjov og effektiv måde.

En stor årsag til arbejdsskader og træthed på jobbet skyldes ensidig arbejdsbelastning og for meget stillesiddende arbejde. I løbet af arbejdsdagen anbefales energipauser, skiftende arbejdsstillinger og aktivering af kropsholdning, balance og styrke

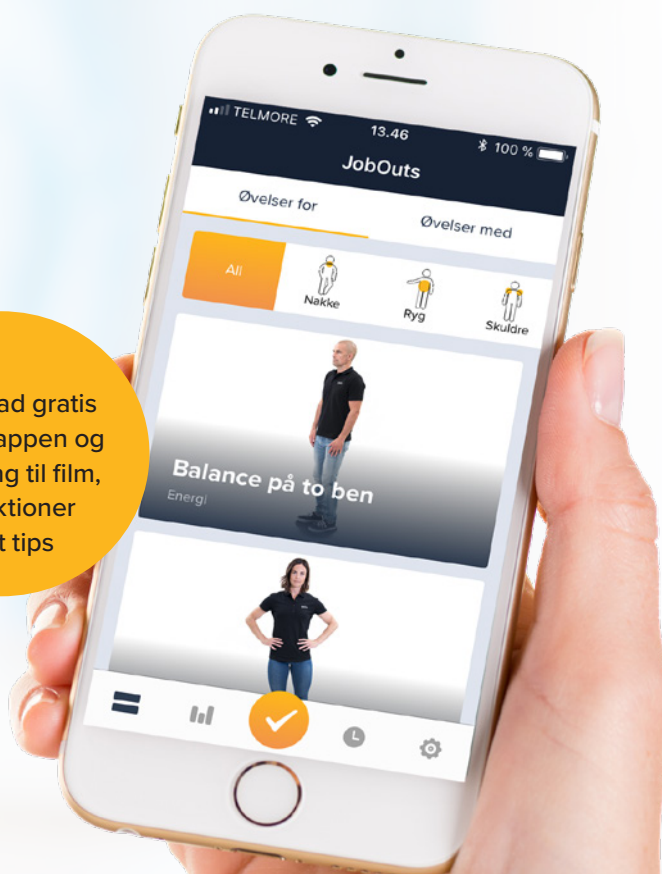
JobOuts produkter og øvelser er udviklet i tæt samarbejde med autoriserede fysioterapeuter, personlige trænere, ergoterapeuter og massører.

## JOBOUT APP

I appen får du gratis adgang til film, instruktioner og tips. Du kan vælge instruktioner efter, hvilket redskab eller hvilket område du vil arbejde med.

Du kan nemt indstille daglige påmindelser, følge din statistik og konkurrere mod dig selv eller mod dine kollegaer. Og husk, en JobOut om dagen er bedre end ingen!

Download gratis  
JobOut-appen og  
få adgang til film,  
instruktioner  
samt tips





## HVAD ER JOBOUT?

- ✓ Lettilgængelige og enkle produkter af høj kvalitet, som alle kan anvende
- ✓ Øvelser og redskaber er udviklet med hjælp fra eksperter
- ✓ Motivation til simple energipauser og en mere aktiv arbejdsdag
- ✓ Et trygt og sikkert koncept for sundere arbejdspladser

### GIVER ENERGI

Forbrændingen stiger, muskelspændinger løsnes og blodcirkulationen kommer i gang. Du får mere energi, fokuserer bedre og øger din kreativitet. Altid lige ved hånden på arbejdet.

### FOREBYGGER

Monotone arbejdsgange og statiske arbejdsstillinger er en væsentlig årsag til arbejdsskader. De er også almindelige årsager til fravær på jobbet, som påvirker både arbejdstagere og arbejdsgivere. JobOut giver dig et mere aktivt liv.

### GENOPTRÆNING

JobOut giver en tryk og sikker genoptræning til dig, som oplever smerter og stivhed i kroppen. Redskaber og øvelser er designet til at hjælpe dig med at opnå den bedste mulige effekt.





### **JOBOUT MASSAGESTÅMÅTTE**

Art. 93162700

JobOut Massageståmatte trykker og masserer på specifikke dele af fødderne, ligesom zoneterapi, hvilket giver energi og stimulering til hele kroppen. Efter nogle minutter stående øges blodcirkulationen og energiniveauet, samtidig med at smerte mindskes.

Mål: 120 x 31 x 1,8 cm

Mål (sammenrullet): Ø16 x 31 cm

Materiale: EVA

## AKTIVT STÅENDE

Ved at stå op nogle timer hver dag øges forbrændingen, energiniveauet og blodcirkulationen i hele kroppen. Du får desuden en bedre holdning og balance. JobOut vil bidrage til en øget sundhed på arbejdspladsen, og har derfor udviklet anderledes, funktionelle produkter, som skal lette og motivere medarbejdere til at være aktivt stående i løbet af arbejdsdagen.



### JOBOUT STÅMÅTTE KLASSISK

Art. 931626 00

En ergonomisk ståmåtte, som aflaster kroppen ved stående arbejde og fordeler belastningen på fødder, hofter og knæ. Ved anvendelse øges blodcirkulationen og forbrændingen, samtidig med at trykket på rygsøjlen og fødderne mindskes.

Mål: 72 x 51 x 2 cm  
Materiale: PU, PVC



### JOBOUT STÅMÅTTE DESIGN

Art. 931624 00 Lysegrå

Art. 931625 00 Mørkegrå

En ergonomisk ståmåtte, som aflaster kroppen ved stående arbejde og fordeler belastningen mellem fødderne. Øger blodcirkulationen og forbrændingen samt formindsker trykket på rygsøjle og fødder. Slidstærkt filtmateriale med vedhæng i ægte læder.

Mål: 72 x 52 x 2 cm  
Materiale: PU, PVC, SBR, Læder

Farve:  



### JOBOUT STÅMÅTTE DESIGN, RUND

Art. 931622 00 Lysegrå

Art. 931623 00 Mørkegrå

En ergonomisk ståmåtte, som aflaster kroppen ved stående arbejde og fordeler belastningen mellem fødderne. Øger blodcirkulationen og forbrændingen samt mindsker trykket på rygsøjle og fødder. Slidstærkt filtmateriale med vedhæng i ægte læder.

Mål: Ø 67 x 2 cm  
Materiale: PU, PVC, SBR, Læder

Farve:  



### JOBOUT STÅMÅTTE

Art. 931617 00

En ergonomisk ståmåtte, som aflaster kroppen ved stående arbejde og fordeler belastningen på fødder, hofter og knæ. Ved anvendelse øges blodcirkulationen og forbrændingen, samtidig med at trykket på rygsøjlen og fødderne mindskes.

Mål: 75 x 50 cm  
Materiale: EVA, PVC, Gummi



### JOBOUT STÅMÅTTE BALANCE

Art. 931628 00

Ståmåttens blødhed gør, at du synker ned og får en mere dynamisk og ubalanceret ståposition på måtten. Ved anvendelse aktiveres små muskler i fødderne, hvilket bidrager til en øget balance og koordination. Balancemåtten har et aftageligt stofovertræk, som nemt kan vaskes i vaskemaskinen.

Mål: 46 x 46 x 6 cm  
Materiale: Polyester



### JOBOUT BALANCEPLADE AKTIV

Art. 931629 00

JobOut Balanceplade Aktiv forbedrer balance, koordination og bidrager til stærkere fodled, lægge, knæ og lår. Ved anvendelse øges blodcirkulationen, energiniveauet og forbrændingen.

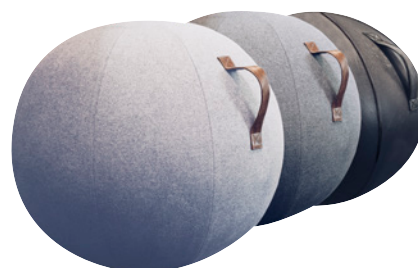
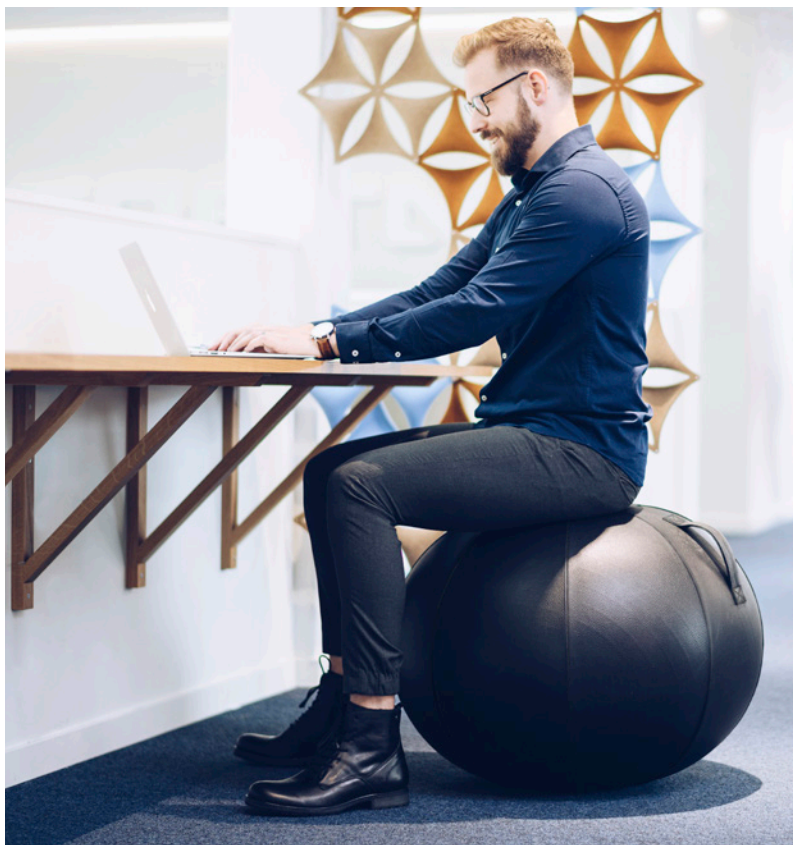
Mål: 60 x 39 x 11 cm  
Materiale: TPE, Træ





## AKTIVT SIDDEUNDERLAG

Et aktivt siddeunderlag i løbet af arbejdsdagen har en mængde fordele og stor positiv effekt på hele kroppen. Et aktivt siddeunderlag gør, at du sidder ret, tvinges til at strække kroppen og til at bevæge dig. Du aktiverer ryg- og ballemuskulaturen, samtidig med at du forbedrer din holdning, øger blodcirkulationen og forbrændingen.



### JOBOUT BALANCEBOLD DESIGN

Art. 93 1632 00 Filtstof, Lysegrå

Art. 93 1633 00 Filtstof, Mørkegrå

Art. 93 1634 00 Kunstlæder, Sort

JobOut Balancebold Design giver en aktiv siddestilling i løbet af arbejdsdagen. Det kraftige betræk giver en øget komfort og er blødt og rart at sidde på. Tyngden i bunden af stoffet gør, at balancebolden holder sig på plads, når den ikke anvendes. Stoffet findes i filtstof (lysegrå og mørkegrå) og kunstlæder (sort). Håndpumpe medfølger.

Mål: Ø 65 cm

Materiale: Polyester/PU, Sand,  
Balancebold i PVC

Farve: 



### JOBOUT BALANCEBOLD

Art. 93 1614 00 Ø55 cm (140–165 cm)

Art. 93 1615 00 Ø65 cm (165–185 cm)

Art. 93 1616 00 Ø75 cm (185–195 cm)

Balancebold, som hjælper dig med at træne din balance og koordination. Styrker både balle- og sædemuskler samt aflaster ryggen. Perfekt supplement til din kontorstol. Håndpumpe medfølger.

Mål: Ø 55, 65 eller 75 cm

Materiale: PVC

### JOBOUT BALANCEPUDE

Art. 93 1603 00

Balancepude, som forbedrer din balance og straks giver dig en bedre holdning. Aktiverer og styrker balle- og sædemuskler samt lindrer smerte og stivhed i ryggen. Perfekt til din kontorstol.

Mål: Ø 33 cm

Materiale: PVC



## JOBOUT KONTORCYKEL

Art. 93 1619 00 Hvid

Art. 93 1620 00 Sort

Art. 93 1621 00 Rød

Med JobOut Kontorcykel kan du nemt kombinere træning og trivsel med dit daglige arbejde. Ved anvendelse øges dit energiniveau, din produktivitet og blodcirkulation, samtidig med at du forbrænder kalorier. Forskellig pedalmodstand kan indstilles for at tilpasse anstrengelsesniveauet. Kontorcyklen er lige til at folde sammen og kan nemt flyttes ved hjælp af et hjul foran. Kontorcyklen findes i farverne hvid, sort og rød.

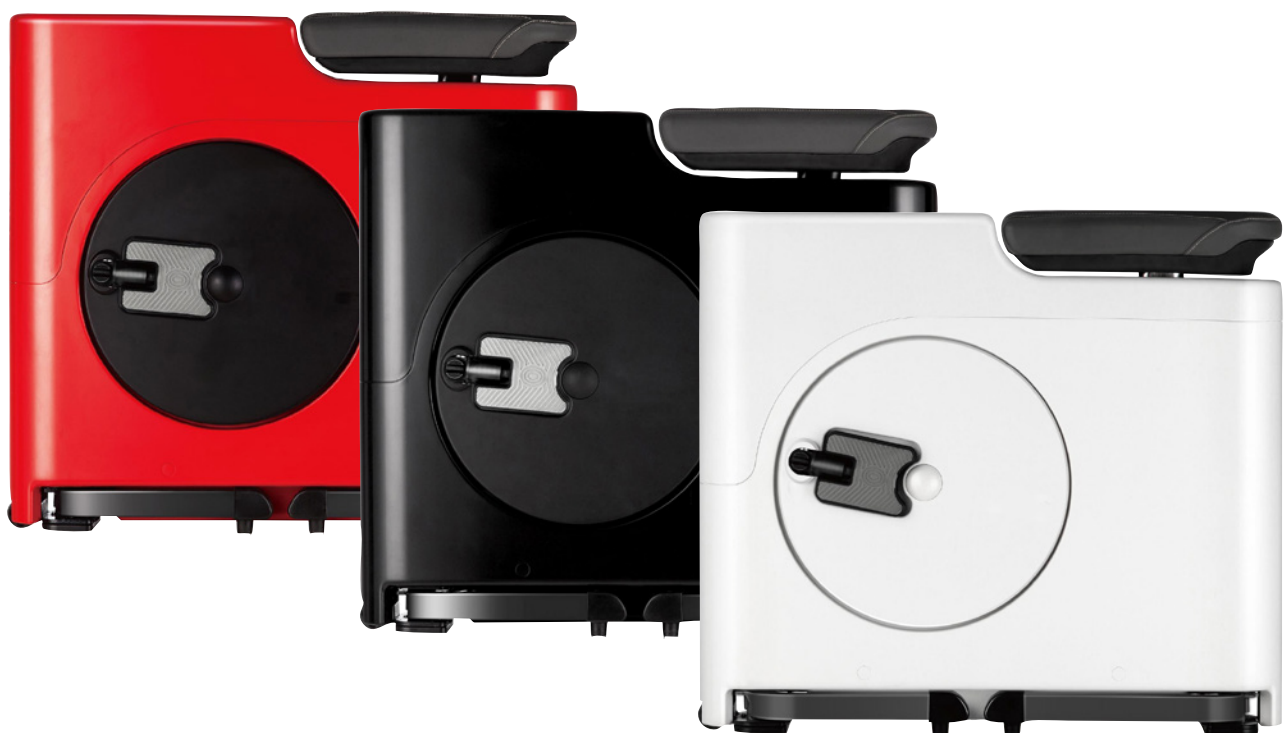
Mål (udfoldet): 70 x 58 x 88 cm

Mål (sammenfoldet): 65 x 17 x 58,4 cm

Materiale: Jern, PP, PU

Vægt: 17,85 kg

Farve: 





### **JOBOUT RYG- OG NAKKESTØTTE ERGONOMI**

Art. 93 1640 00

JobOut ryg- og nakkestøtte er ergonomisk tilpasset bil- og lastbilsæder samt kontorstole for at støtte lænd og nakke. Puderne indeholder en blød polstring, som former sig efter kroppen og giver bedre holdning samt øget komfort.

Mål Rygstøtte: 44 x 38 x 13 cm

Mål Nakkestøtte: 25 x 20 x 10 cm

Materiale: Polyester, Memoryskum

## ERGONOMISK STØTTE

Det er vigtigt at sidde behageligt og ergonomisk på en langvarig siddeplads. Med en ergonomisk støtte mindskes belastningen på udsatte dele af kroppen, hvilket giver øget komfort og forebygger belastningsskader.



### JOBOUT NAKKESTØTTE ERGONOMI

Art. 931630 00

JobOut Nakkestøtte Ergonomi er ergonomisk tilpasset bil- og lastbilsæder samt kontorstole. Nakkepuden har blød polstring, som former sig efter nakken, giver øget komfort og formindsker belastning. Monteres nemt på nakkestøtten ved hjælp af et justerbart spænde.

Mål: 25 x 20 x 10 cm

Materiale: Polyester, Memoryskum



### JOBOUT RYGSTØTTE ERGONOMI

Art. 931631 00

JobOut Rygstøtte Ergonomi er en ergonomisk tilpasset rygpude, som giver støtte i lænd og ryg. Rygpuden har blød polstring, som former sig efter ryggen, og giver bedre holdning samt øget komfort. Passer perfekt til både lastbil- og bilsæder samt kontorstole. Monteres nemt på sædet ved hjælp af et justerbart spænde.

Mål: 47 x 38 x 13 cm

Materiale: Polyester, Memoryskum



### **JOBOUT HÅNDRÆNINGÆG**

● Art. 93 1608 00 Let (L)

● Art. 93 1609 00 Medium (M)

● Art. 93 1610 00 Hård (H)

Håndtræningsæg med optimalt greb som forbedrer styrken i hånd, fingre og underarm. Perfekt til anvendelse på din arbejdsplads, men også nem og simpel at tage med. Findes i tre forskellige styrker: let, medium og hård.

Mål: 4,5 x 6 cm

Materiale: TPR



## AKTIV BEVÆGELSE

Variation og bevægelse er den bedste medicin for et sundere liv. Træthed mindskes, koncentrationsevnen øges og du bliver mere produktiv. Med JobOuts produkter kan du nemt aktivere kroppen, samtidig med at du øger styrke, smidighed og stabilitet i kroppen.



### JOBOUT YOGAMÅTTE

Art. 931618 00

Støddabsorberende og blød yogamåtte til afslapning og genoptræning. Måtten er egnet til de fleste fleksibilitetsøvelser, som udføres liggende, siddende eller stående og kan hjælpe dig til at øge kropskontrollen.

Mål: 173 x 61 x 0,4 cm  
Materiale: TPE



### JOBOUT BALANCEPLADE

Art. 931612 00

Balancepladen forbedrer balance og koordination samt styrker ballemuskler, fodled, knæ, lår og lænd. Perfekt til koncentrationstræning og giver en øget kropsbevidsthed.

Mål: Ø 41 cm  
Materiale: PP



### JOBOUT STRÆKPIND

Art. 931613 00

Strækpind, som hjælper dig til at strække hele kroppen, øger din bevægelighed samt forebygger muskelspændinger. Strækpinden kan justeres og låses i forskellige længder.

Mål: 160 x 2,5 cm  
Materiale: PE, PVC, Aluminium



### JOBOUT ELASTIKBÅND

- Art. 931604 00 Let (L)
- Art. 931605 00 Medium (M)
- Art. 931606 00 Hård (H)

Elastik, som hjælper dig med at forbedre holdning, fleksibilitet og styrke. Et redskab, som er let at benytte og har til formål at forebygge belastningsskader og muskelsmerter. Findes i tre forskellige styrker: let, medium og hård.

Mål: Længde 127 cm  
Materiale: TPR, Skumgummi



### JOBOUT STRETCHBÅND

- Art. 931600 00 Let (L)
- Art. 931601 00 Medium (M)
- Art. 931602 00 Hård (H)

Stretchbånd hjælper dig med at forbedre holdning, fleksibilitet og stabilitet. Effektivt redskab med det formål at forebygge slidskader. Findes i tre forskellige styrker: let, medium og hård

Mål: Længde 150 cm  
Materiale: TPE



### **JOBOUT TRIGGERPUNKTSKROG**

Art. 931638 00

Formen på triggerpunktskrogen gør det enkelt, at påføre tryk på sværttilgængelige dele af ryggen. Massagekuglen hjælper med at stimulere musklerne i dybden, hvilket giver energi, øget blodcirkulation samt mindsker smerter og muskelspændinger.

Mål: 42 x 16 cm

Materiale: Jern, TPR



## MASSAGE OG AFKOBLING

Har du brug for hjælp til at stress ned og løsne op for spændte og stive muskler? JobOut massage- og afkoblingsprodukter er udviklet til at lindre ømme muskler på en effektiv måde. Produkterne bidrager til øget blodcirkulation, hvilket giver en mere bevægelig og afslappet muskulatur.



### JOBOUT MASSAGERULLE

Art. 931635 00

JobOut Massagerulle giver en afstressende massage, som stimulerer blodcirkulationen, og sænker stress-niveauet i kroppen. Gummipiggene masserer effektivt specifikke trykpunkter og løsner muskelspændinger og muskelknuder.

Mål: Ø 6 x 42 cm  
Materiale: PE, PP, PVC



### JOBOUT ANTI-STRESSBOLD

Art. 931636 00

JobOut Anti-Stressbold har en fantastisk grebsfølelse og tilpasser sig let efter din hånd. Vægten i bolden skaber en stimulerende og afstressende følelse, samtidig med at blodtilstrømningen øges i hånd, fingre og underarm.

Mål: Ø 6 cm  
Materiale: PVC, Sand  
Vægt: 300 g



### JOBOUT MASSAGEBOLD HÅRD

Art. 931639 00

JobOut Massagebold Hård er et effektivt og lethåndterligt værktøj til at lindre muskelspændinger og muskelknuder. Anvend gulvet, væggen eller en anden hård overflade for at stabilisere bolden og massere direkte på smertepunktet.

Mål: Ø 6,5 cm  
Materiale: TPR



### JOBOUT MASSAGEBOLD

Art. 931607 00

JobOut Massagebold Blød er et effektivt og lethåndterligt værktøj til at øge blodcirkulationen og hjælpe med at løsne muskelspændinger. Kan anvendes til forebyggelse af musearm. Enkel og nem at tage med.

Mål: Ø 7 cm  
Materiale: PVC



### JOBOUT MESSAGESLYNGE

Art. 931611 00

JobOut Massageslynge hjælper med at løsne muskelspændinger, mindske stivhed og smerter samt øger blodcirkulationen. Massageslyngen kan anvendes på hele kroppen.

Mål: Længde 109 cm  
Materiale: APS, PP, TPR



### JOBOUT FODMASSAGERULLE

Art. 931637 00

JobOut Fodmassagerulle er ergonomisk udformet til at lindre smerter i trætte og stive fødder. Fodrullen har fuld kontakt med fodsålen og øger blodcirkulationen. Kan ydermere anvendes til at stimulere musklerne i underarmen.

Mål: Ø 9 x 21 cm  
Materiale: EVA, PVC

# ALT, HVAD DU BEHØVER FOR EN JOBOUT



## JOBOUT BOKS

Art. 931690 00

3 stk Elastikbånd (L, M, H)

3 stk Stretchbånd (L, M, H)

3 stk Håndtræningsæg (L, M, H)

1 stk Massagebold

1 stk Balancepude

1 stk Massageslynge

## JOBOUT BOKS XL

Art. 931691 00

3 stk Elastikbånd (L, M, H)

3 stk Stretchbånd (L, M, H)

3 stk Håndtræningsæg (L, M, H)

2 stk Balancebold (55 cm og 65 cm)

1 stk Strækpind

1 stk Massageslynge

1 stk Balancepude

1 stk Balanceplade

1 stk Yogamåtte

1 stk Ståmåtte

Gode  
JobOut start-  
pakker til din  
arbejdsplads



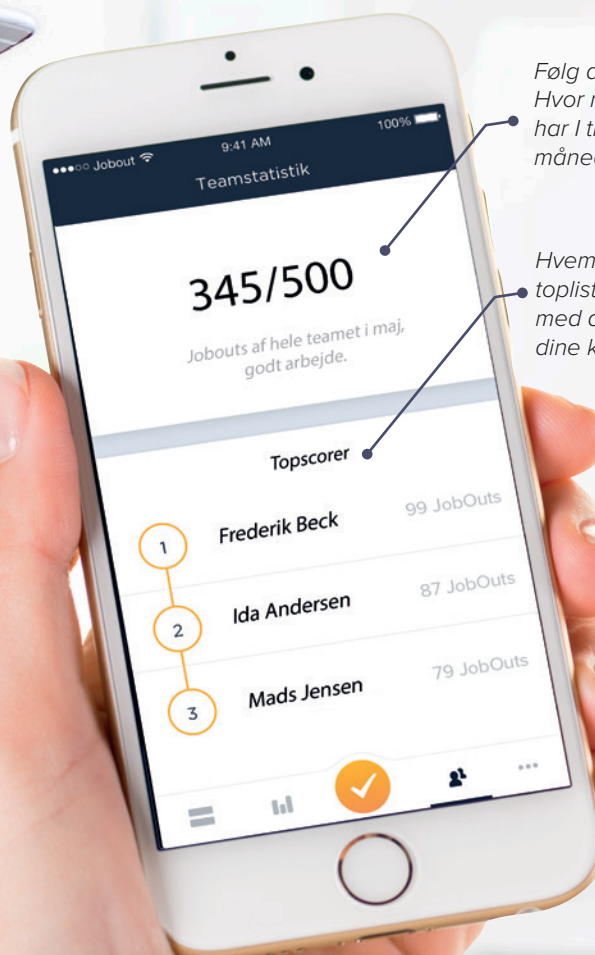
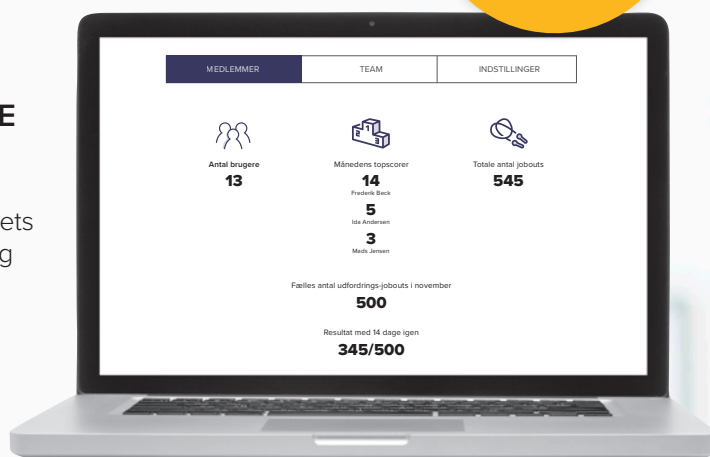
# JOBOUT APP

- ✓ Gratis adgang til film, instruktioner og tips
- ✓ Over 60 stk forskellige øvelser
- ✓ Øvelser som du kan vælge ud fra produkt eller hvilken kropsdelt du vil aktivere
- ✓ Udfordringer hvor du kan vælge at konkurrere mod dig selv eller dine kollegaer
- ✓ Statistik hvor du kan følge dig selv og dine kollegaer
- ✓ Skaber motivation til bevægelse

Nå månedens mål med dine kollegaer

## JOBOUT FOR ARBEJDSGIVERE

JobOut er den perfekte udfordring til dig og din arbejdsplads. Du kan som sundhedsansvarlig nemt indstille teamets fælles udfordringer. Følg statistikken og motiver dine medarbejdere til at opnå målene for udfordringerne.



Følg dit teams statistik. Hvor mange JobOuts har I tilbage for at nå månedens mål?

Hvem er øverst på toplistens? Hold øje med dig selv og dine kollegaer.





Udviklet i tæt samarbejde med autoriserede fysioterapeuter, massageterapeuter, ergoterapeuter og personlige trænere.

**JobOut<sup>®</sup>**