



## GODT FOR BÅDE RYG OG ARBEJDSMILJØ

”Hvis jeg sidder for meget, gør det ondt i ryggen, og så glæder jeg mig til at komme til pilates.”

Marianne Dybkjær er produktkonsulent for bibliotek.dk og sidder i sit daglige arbejde meget foran en computerskærm. I 2014 blev hun opereret for en diskusprolaps, og efter genoptræningen meldte hun sig til et af de motionshold, DBC giver tilskud til.

”Den fysioterapeut, der underviser, kan huske, hvilke besværligheder vi hver især har med fx skuldre, hofter eller ryg, og så tilpasser hun øvelserne til den enkelte, så man får mest muligt ud af det og ikke kommer til at gøre noget forkert,” siger Marianne.

Hun prioriterer højt at komme til den ugentlige træning.

”Jeg bliver stærkere af øvelserne, og jeg får strakt ud. Det er godt for mig, at der er fokus på maven og ryggen, og jeg kan tydeligt mærke, hvis jeg har været væk et par gange.”

Ud over en gavnlig effekt på fysikken mener hun også, at holdtræningen har en positiv indvirkning på arbejdsmiljøet.

”Der er en god og let stemning, og det er et særligt rum at være sammen i, hvor der ikke er forskel på folk. Det er lige meget, hvad man arbejder med, eller hvilken rolle man har i virksomheden, for her er vi sammen om noget andet.”