

## **Projekt 01 Træning af ryg- og/eller mavemuskler**

Den største årsag til sygefravær i Danmark er problemer med ryggen. Det skyldes for tunge løft og forkerte arbejdsstillinger. I mange tilfælde skyldes det slet og ret forkerte siddestillinger kombineret med slappe muskler.

Når man går en tur i supermarkedet eller i gågaden lægger man mærke til de mange, som helt tydeligt har problemer med "slappe" mavemuskler. Problemerne opstår bl.a. som følge af vores manglende fysiske aktivitet siddende foran PC'en mange timer hver dag.

Idrætsfolk har modsat ovenstående målgrupper et stort behov for at træne bestemte muskelgrupper og behøver derfor ikke sygdom for at blive motiveret til at træne. Idrætsfolk har også et stort behov for at optræne muskelgrupper efter skader.

### **Projektet**

I dette projekt skal du i en gruppe bestående af op til 3 elever designe, konstruere og fremstille et træningsredskab til afhjælpning af et eller begge ovenfor anførte problemer. Kan træningsredskabet også bruges til træning af andre muskelgrupper er det udmærket.

Arbejdet kan evt. foregå i samarbejde mellem

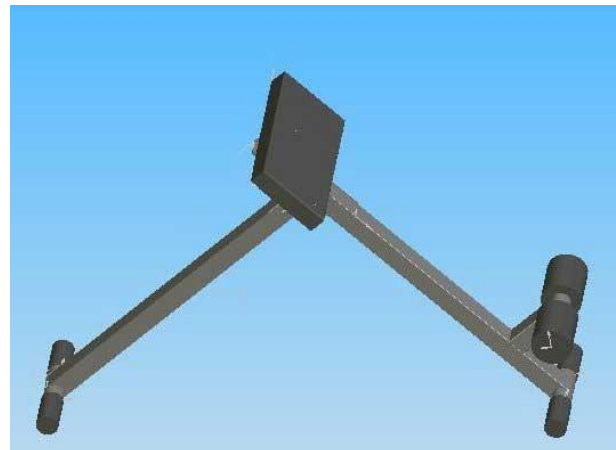
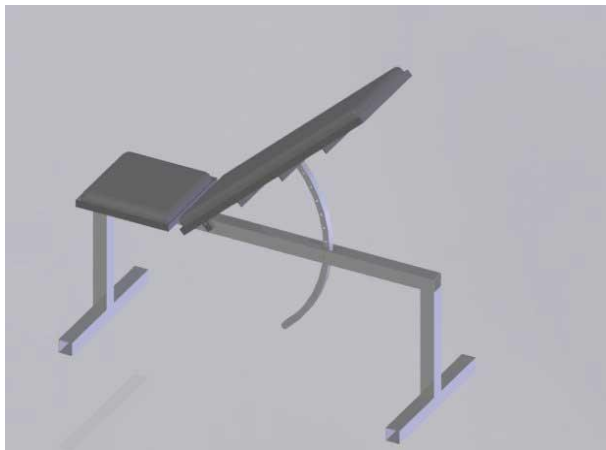
1. Design og produktion, Maskinteknik (Fremstilling af den mekaniske del af apparatet)
2. Design og produktion, Computer og elteknik (Fremstilling af udstyr til logning af træningsintensiteten)
3. Kommunikation og IT A (Fremstilling af brugsanvisning, træningsvejledning og træningsvideo)

I forbindelse med projektet er der undervisning i de grundlæggende discipliner og arbejdsformer der anvendes i teknikfaget. Se de efterfølgende sider.

I dette projekt skal du bl.a. lære:

1. Design og produktion, Maskinteknik

Systematisk produktudvikling med idégenerering og skitsering, 3D og 2D-tegning, herunder fremstilling af styklister, korrekt målsætning med angivelse af tolerancer og overfladeruhered, materialeelære, statik og styrkelære, drejning, fræsning, afkortning og svejsning og hertil hørende beregninger.



Eksempler på træningsredskaber

Af etiske årsager er der ikke vist eksempler på lidelsen "slappe mavemuskler".