



Hoe zorgen we voor gezonde medewerkers? Op deze pagina staan daarover de laatste nieuwsfeiten en nuttige tips.



# GEZOND OP HET WERK

## FIT IN ACHT MINUTEN

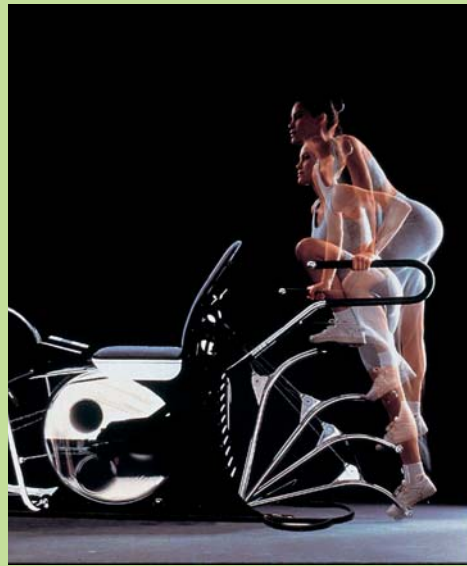
Voor veel werkgevers en werknemers is tijd een belangrijk obstakel om te starten met bedrijfsfitness. In dat geval kan het trainingstoestel ROM uitkomst bieden. TNO-onderzoekers Eline van Es en Hanno van der Loo hebben aangetoond dat het inderdaad waarmaakt wat het belooft: in de kortste tijd het meeste resultaat.

Tijdens het onderzoek volgden zestien proefpersonen tussen de 20 en 55 jaar acht weken lang (drie maal per week) een trainingsprogramma op de ROM volgens het Fast Fit-concept. Per sessie werd er acht minuten getraind, vier minuten met het bovenlichaam (lijkt op roeien) en vier minuten met het onderlichaam (lijkt op stepping). Vóór en na de trainingsperiode werden er metingen gedaan. Het opvallendste resultaat was dat er een toename was van 72 procent van de volhoudtijd bij fietsen op 80 procent van de maximale zuurstofopname. Verder nam de spierkracht toe (5,2%) en het vetpercentage af (3,5%). Het lichaamsgewicht en de lenigheid bleven gelijk. Geen van de proefpersonen liep een blessure op.

De onderzoeksresultaten staan beschreven in het wetenschappelijke tijdschrift *Medicine & Science in Sports & Exercise* (mei 2008).

### INFORMATIE

[www.agis.nl](http://www.agis.nl)



## RSI: (NIET) TERUG BIJ AF

Het Centrum voor Verzekeringstatistiek (CVS) meldt dat het aantal gevallen van beroepsziektemeldingen weer terug is op het niveau van tien jaar geleden. In het jaar 2007 was het aantal meldingen 'slechts' 5 procent.

Eind jaren negentig steeg het aantal RSI-meldingen snel en in 2003 bereikte het een piek met 30 procent. Volgens het CVS hebben preventie en voorlichting geleid tot een daling. Voor alle duidelijkheid: beroepsziektmeldingen zijn de meldingen van schadeclaims tegen werkgevers. Die laatsten kunnen zich daartegen verzekeren via een aansprakelijkheidsverzekering.

### INFORMATIE

[www.rsi-vereniging.nl](http://www.rsi-vereniging.nl)

## SPORTIEF AGIS

Verzekeraar Agis wil de eigen medewerkers stimuleren om gezond te leven en meer te bewegen. Met dit doel gaat Agis de sportbeoefening onder hen bevorderen met een uitgebreid bedrijfssportprogramma.

Sport & Zaken, bemiddelaar tussen sportbonden en bedrijven, biedt de werknemers van Agis clinics EasyFIT en Volleyfit aan. EasyFIT en Volleyfit zijn programma's van respectievelijk het Koninklijke Nederlandse Korfbal Verbond en de Nederlandse Volleybal Bond. Doel is om zo minstens 60 procent van de medewerkers op een prettige en

ontspannen manier met verschillende balsporten in aanraking te brengen. Beide programma's zijn daarnaast gericht op het verbeteren van gezondheid en conditie. De interne Arbodienst van Agis heeft voorafgaand aan het traject onderzoek gedaan naar de gezondheid van de medewerkers. Dat maakt het mogelijk de resultaten van het programma na afloop te evalueren.

### INFORMATIE

[www.agis.nl](http://www.agis.nl)

