

Kandidatoppgave

Veien til førerkroppen

A road to better fitness for driving instructors

En systematisert treningsveiledning spesielt rettet mot trafikklærerens
fysiske helse

A systematic workout instruction specially made for driving instructors

Marius Melgård og Yassin Ibrahim

TLB251

Kandidatoppgave

Trafikklærer høgskolekandidatstudium

Våren 2015



Forord

Takk til alle som har bidratt med dette produktet. Vi vil spesielt takke fysioterapeuten som har brukt mye av sin tid på å hjelpe oss, samt den personlige treneren som også vurderte produktet.

Vi vil også takke vår veileder Brit Solli Isachsen for god veiledning. Det samme gjelder for Svein Loeng, testgruppen til prosjektet, og Jan Henrik for lån av kamera.

Stjørdal 2015

Marius Melgård, Yassin Ibrahim

Sammendrag

«Hvordan kan trafikklæreren selv motvirke/forbedre skader og smerter som følge av de belastninger trafikklæreryrket gir»

I vår kandidatoppgave så svarer vi på denne problemstillingen gjennom produktet «Veien til førerkroppen». Produktet er en treningsveiledning spesielt rettet mot trafikklæreren. Grunnen til at vi har valgt akkurat dette, er fordi folk generelt sett ofte har lite kunnskaper om trening. Vi valgte derfor å lage en trinnvis systematisert treningsveiledning, med fokus på enkle beskrivelser og illustrasjoner.

I denne rapporten redegjør vi for grunnlaget for hvorfor produktet ser ut som det gjør med tanke på metode og teori. I tillegg til at vi viser hvordan vi har analysert dataene vi har samlet inn og drøftelsen rundt dette.

Vi har brukt kvalitativ metode, hvor vi intervjuet en fysioterapeut og holdt kontinuerlig kontakt med vedkommende gjennom hele prosessen. Gjennom intervjuene har vi kommet frem til at skulder-, nakke-, og ryggplager er de mest normale plagene hos trafikklæreren, og produktet vårt skal spesielt forebygge disse plagene i tillegg til å jobbe for å motvirke at de oppstår.

Vi valgte å bruke Maslow sin behovspyramide som motivasjonsteori. Ut ifra denne teorien så kom vi frem til grunnlaget for hvorfor produktet skulle ha en trinnvis, utfordringsgradert, inndeling – hvor grunntanken er at vekst motiverer for mer vekst.

Summary

«How can the driving instructor by himself counteract/improve pain and injuries caused by the strains of being in the driving instructor profession»

In this thesis, we will answer the thesis question through our product named “A road to better fitness for driving instructors”. The product is a workout instruction specially made for driving instructors. The main reason for making this product is because people generally have a lack of knowledge when it comes to working out properly. We chose to make it a systematic step-by-step instruction, where we focused on using simple descriptions and illustrations.

In this thesis we will clarify the reason for why the product is made the way it is, especially with method and theory in mind. In addition to this, we will show how we analyzed our data and the process of how we discussed our findings.

As our method, we used qualitative research, where we interviewed and had continuous contact with a physiotherapist. Through this contact we established that shoulder, neck and back issues are the most common issues amongst driving instructors. Our product is specially made to prevent these issues.

As our motivational theory we chose to use Maslow’s hierarchy of needs. Based on this theory, we came up with the basis for why the product is divided by step-by-step instructions where each step is increasingly challenging.

Innholdsfortegnelse

Forord	2
Sammendrag	3
Summary	4
Innledning	7
Problemstilling	7
Forskningsspørsmål	7
Teori	7
De fysiologiske behovene.....	8
Behovet for trygghet og sikkerhet.....	9
Behov for kjærlighet og sosial tilknytning.....	9
Behov for anerkjennelse.....	9
Behov for selvrealisering.....	9
Motivasjonsteori opp imot oppgaven	9
Metode	10
Analyse av data/resultater	11
Diskusjon/drøfting	12
Kritikk til oppgaven	13

Svakheter ved metoden.....	13
Hvor pålitelige er våre funn.....	13
Hvor generaliserbare er våre funn.....	14
Oppsummering/konklusjon.....	14
Kildehenvisning.....	15
Vedlegg 1.....	18
Vedlegg 2.....	19

Innledning

Tema for denne oppgaven er kropp og helse, og er spesielt rettet mot trafikklærerens sittestillende arbeidshverdag. Dette er et aktuelt tema fordi det ofte er knyttet helseplager til en inaktiv hverdag.

Formålet med dette prosjektet er å få mer kunnskap om hva som er de vanligste fysiske helseplagene for trafikklæreren og hvordan man jobber for å motvirke disse. Vi er også interesserte i å dele funnene våre med resten av bransjen.

Vi har valgt å følge IMRAD-strukturen ifra «veiledning til akademisk skriving ved HiNT» i fronter, når vi skriver denne rapporten.

Rapporten ses i sammenheng med produktet, og etter råd fra veileder så følger kildene brukt i «Veien til førerkroppen» i denne rapporten.

Problemstilling

«Hvordan kan trafikklæreren selv motvirke/forbedre skader og smerter som følge av de belastninger trafikklæreryrket gir?»

Forskningsspørsmål

Hva er de vanligste fysiske helseplagene som trafikklæreren opplever?

Er det de samme helseplagene som går igjen?

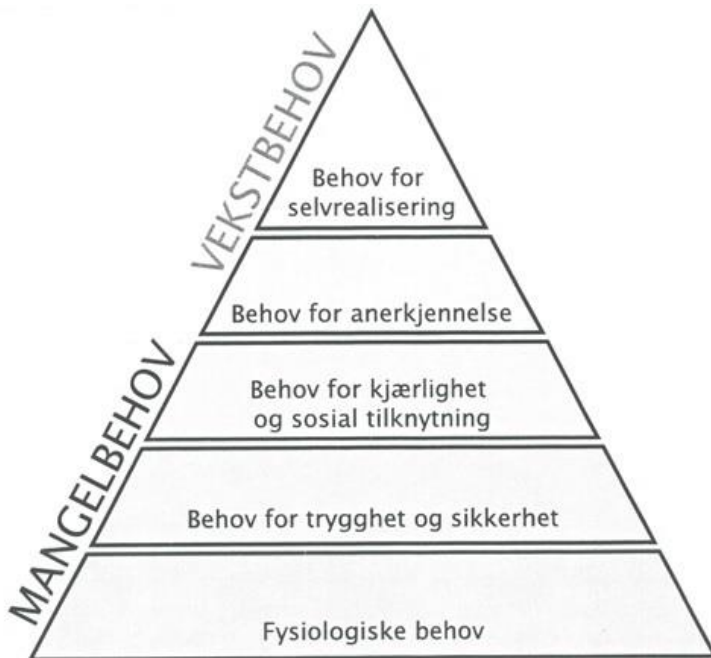
Finnes det sentral trening for disse plagene?

Hvordan skape et forståelig treningsprogram som alle kan gjennomføre?

Teori

Vi har valgt å bruke Abraham Maslow sin behovspyramide som motivasjonsteori i denne oppgaven. Maslow utviklet behovspyramiden på 1940-tallet, og denne pyramiden deler inn våre menneskelige behov i mangelbehov og vekstbehov.

Mangelbehovene er de fysiologiske behovene, behov for trygghet og sikkerhet, og behov for kjærlighet og sosial tilknytning. Vekstbehovene er behovet for anerkjennelse, og behovet for selvrealisering (Wikipedia, 21. januar 2015).



Figur 1 (Loeng, 2014, s.4).

Maslow sin tanke er at mangelbehovene måtte dekkes nedenfra og opp, for at mennesket skal kunne være i stand til å etterfølge vekstbehovene. Derfor vil mangelbehovene fungere som motivasjon, det er en drivkraft i oss som sørger for at disse blir mettet. Det er først når mangelbehovene er mettet at mennesket kan begynne å søke etter vekst og dermed søke mot det høyeste nivået i pyramiden (Wikipedia, 21. januar 2015).

De fysiologiske behovene

Dette er det nederste behovet i pyramiden og også det som mennesket deler med dyr. Det er behovet for å få blant annet søvn, mat og vann. Det er altså med andre ord de fysiske behovene som sørger for at vi holder oss i live (Loeng, 2014, s.5).

Behov for trygghet og sikkerhet

Dette er det neste nivået etter de fysiologiske behovene. Grunntanken er at behovet for å føle seg trygg er viktig for alle, men hva som gjør oss trygge kan variere fra individ til individ. Det kan handle om religion, økonomisk trygghet, struktur og orden også videre (Wikipedia, 21. januar 2015).

Behov for kjærlighet og sosial tilknytning

Etter at de fysiologiske behovene er mettet vil det være behovet for kontakt som er viktig for mennesket. Mennesker har behov for å føle tilhørighet i sosiale settinger, enten det er venner eller familie. Uten kjærlighet og tilhørighet så vil man kunne bli ensom, få sosial angst og bli deprimert (Wikipedia, 21. januar 2015).

Behov for anerkjennelse

Dette nivået beskriver menneskets behov for å hevde seg selv på en slik måte at man får selvtillit og respekt for seg selv og fra andre. Det handler om å føle seg nyttig og verdsatt, for eksempel gjennom arbeidssituasjoner eller fritidsaktiviteter (Wikipedia, 21. januar 2015).

Behov for selvrealisering

På toppen i behovspyramiden finner vi dette nivået, og mennesket kan kun søke etter selvrealisering hvis alle behovene under er mettet. Selvrealisering handler blant annet om å utvikle seg, søke etter nye utfordringer og nye opplevelser. Dette er et vekstbehov, og man kan aldri mette dette behovet helt. Vekst motiverer bare for mer vekst (Loeng, 2014, s.5).

Motivasjonsteori opp imot oppgaven

For å koble denne oppgaven opp mot motivasjonsteori, så har vi valgt å tenke at alle mangelbehovene er dekt, og holde fokuset på vekstbehovene i behovspyramiden. Behovet for anerkjennelse og selvrealisering er ifølge Maslow viktige for mennesket.

I dagens samfunn, hvor det er et veldig stort helsefokus, så kan fysisk aktivitet skape anerkjennelse og av den grunn eventuelt øke selvtilliten hos det gitte individet. Dette fokuset

kan derfor være med på å motivere for hvorfor denne personen skulle ville benytte seg av «Veien til førerkroppen».

Under behovet for selvrealisering, kan vi se at mennesket søker etter å utvikle seg og å utfordre seg selv, gitt at alle de foregående behovene er dekt. Produktet vil kunne være med på å skape et grunnlag for utvikling hos individet og en mulighet for nye utfordringer. Gitt at alle mennesker har ulikt utviklingspotensial og derfor kanskje søker utfordringer på forskjellige plan, så finner vi grunnlaget for hvorfor produktet er utviklet med en trinnvis inndeling hvor utfordringsgraden går fra lav til krevende. Videre motiverer vekst for mer vekst, og det er derfor det er tenkt at utfordringsgraden på produktet skal være økende.

Metode

Når vi skal gjennomføre en undersøkelse eller et forskningsprosjekt, må vi benytte en eller annen form for metode. Metoden fungerer som et verktøy for å få svar på spørsmål og tilegne seg kunnskap innenfor et tema (Larsen, 2008, s.17).

Det er to hovedtyper innenfor metode og man må rette metodevalget til hva man ønsker å oppnå med oppgaven. Vi skiller mellom kvalitativ og kvantitativ metode, og begge disse har sine fordeler og ulemper som man må ta i betraktning når man velger metode.

Fordelene ved å velge en kvantitativ metode er at man ofte får stor bredde i undersøkelsen, dette fordi spørsmålene ofte er veldig avgrenset og man får stilt de samme spørsmålene til et stort antall mennesker. Ved kvantitativ metode kan det på den annen side være vanskelig å sikre relevante svar, det er derfor viktig å forberede spørsmålene man bruker godt for å få gode svar (Larsen, 2008, s.25).

Fordelene ved å velge kvalitativ metode er at man lettere kommer i dybden av temaet, for eksempel gjennom intervju med informanter. Da vil det være lettere å få en god forståelse for temaet. I motsetning til kvantitativ metode så vil det være mulig å holde en dialog med informantene, slik at man kan rette opp i eventuelle misforståelser. Av denne grunn, så vil det da være mye enklere å sikre seg relevante svar. På den annen side så er det som oftest få informanter ved kvalitativ metode og behandlingen av data tar ofte mer tid, ettersom at intervjuene går mer i dybden (Larsen, 2008, s.26).

I denne oppgaven har vi valgt å ha en kvalitativ tilnærming, hvor vi har kontaktet en informant og hatt en kontinuerlig dialog med vedkommende. Dette har vi gjort fordi vår oppgave går rundt et tema hvor det finnes lite teori, og derfor ønsket vi å ha mye med vedkommende for kritisk vurdering.

Analyse av data/resultater

I denne oppgaven har vi valgt å holde oss til én hovedinformant. Det mest hensiktsmessige for oss var å finne en fysioterapeut med relevant erfaring og gode kunnskaper. Vi har også hatt kontakt med en personlig trener som i all hovedsak var med for å vurdere produktet og dets gjennomførbarhet.

I det første intervjuet med fysioterapeuten, så var vi i all hovedsak interessert i å finne ut hva som var de mest normale plagene for trafikklærere og eventuelt yrkessjåfører. Ut ifra informasjonen vi fikk fra fysioterapeuten, så er det hovedsakelig nakke-, skulder-, og ryggplager som er de mest normale plagene for trafikklærere og yrkessjåfører. Ettersom dagen til trafikklæreren i stor grad er sittestillende, så er sirkulasjonsproblemer også utbredt.

Videre var vi interessert i få finne ut hva trafikklæreren kunne gjøre selv for å forebygge disse plagene. Fysioterapeuten ga oss en innføring i et standard aktiveringsprogram han ga til stort sett alle som kom til han med plager av denne typen.

Vi nevnte så hva vår foreløpige tanke for oppgaven var, å lage et systematisert treningsopplegg, med fokus på trening for å forbedre hverdagshelsen for trafikklæreren.

«Dere kan jo lage forskjellige graderinger. For den personen som bare skal forebygge, så kan dere for eksempel ha et «lavterskel-trinn». Her kan dere da ha fokus på aktiveringsøvelsene, også kan dere for eksempel ha noen litt mer avanserte trinn som fremdeles ikke er noe stort nummer.»

(Fysioterapeut, intervju, 11. november 2014).

Vi diskuterte videre hva de forskjellige trinnene kunne innebære. Vi hadde på forhånd gjort oss tanker om tøyings- og avspenningsøvelser hadde sin plass i oppgaven, noe fysioterapeuten var veldig positiv til. Vi ble enige om å sette opp forskjellige trinn ut ifra utfordringsgrad, så den som eventuelt skal bruke produktet alltid har mulighet for videre progresjon.

Etter å ha gjennomført det første intervjuet, hvor vi diskuterte oss frem til en grov skisse av produktet, så lagde vi et førsteutkast av produktet, hvor vi hadde et tenkt oppsett, både med tanke på øvelser og beskrivelser.

Vi tok kontakt med fysioterapeuten, og sendte han til slutt produktet med alle øvelsene, så han kunne vurdere det.

«I vårt fag er det mye diskusjon om triggerpunkter/ muskelknuter, om de virkelig finnes eller bare er der naturlig uten å skape skade. Jeg tror jeg heller ville skrevet det litt annerledes, og heller skrevet om at foamroller skaper økt blodsirkulasjon, forbedrer tilstanden (homeostasen) i muskulaturen. Foamroller stimulerer også nervene og gir riktig bevegelighet og strekkevne sammen med sentrale tøyøvelser.»

(Fysioterapeut, e-mail, 08. februar 2015).

Når produktet var helt ferdigstilt, så sendte vi «Veien til førerkroppen» til en personlig trener med stor kompetanse og bred utdanning til å vurdere produktet opp imot hans meninger og erfaringer.

«Når man skal jobbe med en kundegruppe hvor treningsmotivasjonen er svært varierende, så mener jeg at det er viktig at man gjør det simpelt med tanke på øvelser. Jeg ser at dette er noe dere har tenkt på, spesielt i trinn 2. Jeg mener at disse øvelsene er noe de aller fleste vil være motivert for å gjennomføre, både med tanke på tidsforbruk og utfordring».

(Personlig trener, telefonintervju, 20. februar 2015).

Drøfting

Vi har valgt problemstillingen «*Hvordan kan trafikklæreren selv motvirke/forbedre skader og smerter som følge av de belastninger trafikklæreryrket gir?*» og vil nå begynne med å se på hvordan funnene våre belyser problemstillingen.

Vi mener at våre funn belyser problemstillingen og forskningsspørsmålene på en god måte. Vi har funnet ut at det generelt sett er de samme problemene som går igjen blant og trafikklærere og yrkessjåfører, nakke, skuldre og rygg. Vi mener at treningen og øvelsene vi har kommet frem til er veldig sentrale med tanke på å forebygge problemene beskrevet over. Med tanke på

å gjøre treningsprogrammet forståelig, så har vi prøvd å forklare alt av utførelser så simpelt som mulig med beskrivende tekst og illustrerende bilder.

For å teste om programmet var forståelig, så har vi benyttet oss av en testgruppe på produktet. Testgruppen besto av både trafikklærerstudenter og trafikklærere som er i yrket. Svarene fra testgruppen har vært veldig positive.

«Jeg synes at illustrasjonene og forklaringene er veldig fine, og liker godt den trinnvise inndelingen. Avspenning- og bevegelsesøvelsene har gitt meg mye ny lærdom, og de føles fantastiske.»

(Tilbakemelding fra testgruppemedlem, 20. februar 2015).

Gjennom intervju og flere diskusjoner med fysioterapeut så mener vi at produktet vi har laget svarer godt på problemstillingen. Dette mener vi fordi fysioterapeuten hadde god erfaring med denne yrkesgruppen og var veldig behjelpelig, så vi fikk et så godt produkt som mulig.

Gjennom vårt arbeid med dette produktet, så mener vi at våre funn har gitt ny og bredere innsikt rundt temaet problemstillingen tar tak i. Vi har ikke sett et produkt som går inn på tematikken på den måten som vi har gjort. Vi har sett en bok som tar for seg litt generelle tøyøvelser som yrkessjåføren kan gjøre i hverdagen (Glargaard & Schnefeldt, 2007), men ingen som går videre med hvordan trafikklæreren/yrkessjåføren kan trene for å være bedre rustet for arbeidshverdagen.

Kritikk til oppgaven

Svakheter ved metoden

Vi valgte kvalitativ tilnærming som metode i denne oppgaven. Svakheten med denne tilnærmingen er at vi har vært i kontakt med få informanter. Hadde vi brukt metodetriangulering, og hatt med en kvantitativ tilnærming i tillegg, så hadde vi hatt mulighet til å få data/resultater som kunne vært mer individuelle med tanke på plager.

Hvor pålitelige er våre funn

Selv om vi ikke valgte metodetriangulering, så mener vi uansett at våre funn er svært

pålitelige. Som nevnt, så har vi vært i kontinuerlig kontakt med en svært erfaren fysioterapeut i tillegg til at produktet har blitt vurdert av en personlig trener som har bred erfaring med skadeforebyggende trening.

På den annen side, så er alle våre funn basert på de erfaringer og kunnskaper som fysioterapeuten vi brukte som informant hadde. Vi klarte ikke å finne noen annen relevant informasjon knyttet direkte til trafikklærere og helseplager.

Hvor generaliserbare er våre funn

Vi mener at våre funn er generaliserbare. Dette fordi at det er de samme plagene som går igjen hos trafikklæreren, og at måten man behandler dette på er i all hovedsak lik.

Fysioterapeuten hadde et generelt treningsprogram, som han ga til alle som kom inn med plager av denne typen. Dette tilsvarer trinn 2 i produktet vårt.

Oppsummering/konklusjon

For å oppsummere så mener vi at vi har kommet frem til et produkt som svarer godt på problemstillingen. Meningen med produktet er at, som sett ut ifra problemstillingen, trafikklæreren selv skal kunne motvirke og forbedre skader og smerter som følge av trafikklæreryrket. Vi mener at produktet er svært pålitelig, og gjennom bruk av testgruppe, så har vi funnet ut at det også er motiverende og gjennomførbart for personer i dette yrket.

Til videre forskning så kan vi gjennom kvantitativ undersøkelse få mer informasjon direkte fra trafikklærerne. For eksempel eventuelt hvilke plager de har og hvor treningsmotiverte de er. Vi er også interesserte i å få tilbakemelding om hvordan produktet er i bruk, for eksempel hvordan de forskjellige trinnene oppleves og eventuelt om det er noe de savner.

Til personlig refleksjon så synes vi begge at prosessen i sin helhet har vært veldig lærerik. Det har vært veldig interessant å få en større innsikt i hvilke plager som er vanlige hos trafikklæreren og hvordan vi kan motvirke dem. Det vi har lært gjennom utviklingen av «Veien til førerkroppen», er noe vi også selv vil ta med oss videre.

Kildehenvisning – Rapport

Larsen, A. K. (2008). *En enklere metode: Veiledning i samfunnsvitenskapelig forskningsmetode* (2. opplag). Bergen: Fagbokforlaget.

Loeng, S. (2014, 22. oktober). *Maslows motivasjonsteori*. Hentet 21. januar 2015, PowerPoint via fronter, HiNT.

Glargard, G, M., Schnefeldt, T. (2007). *Sundhed for chauffører* (1. utgave). København: TUR Forlag.

Wikipedia (2014, 10. september). *Maslows behovspyramide*. Hentet 21. januar 2015, fra http://no.wikipedia.org/wiki/Maslows_behovspyramide

Wikipedia (2015, 17. januar). *Maslow's hierarchy of needs*. Hentet 21. januar 2015, fra http://en.wikipedia.org/wiki/Maslow%27s_hierarchy_of_needs

Kildehenvisning – Produkt

Bolle, J., Ekker, K., & Slapgaard, O. (Udatert). *Hvorfor trene styrke?* Hentet 02. februar 2015, fra <http://ndla.no/nb/node/19565>

ExRx.net (Udatert). *Seated Single*. Hentet 28. januar 2015, fra <http://www.exrx.net/Stretches/Hamstrings/SeatedSingleLeg.html>

Foamrollercoach.com (Udatert). *Quads*. Hentet 30. januar 2015, fra http://foamrollercoach.com/foam_roller_exercises/foam_roller_quads.html

Hamilton, M. (2010, 23. desember). *On a Roll*. Hentet 28. januar 2015, fra <http://www.runnersworld.com/running-tips/roll?page=single>

Hyson, S. (Udatert). *Master the Windshield Wiper for Amazing Abs*. Hentet 28. januar 2015, fra <http://www.muscleandfitness.com/workouts/abs-exercises/master-windshield-wiper-amazing-abs>

Kuhland, J. (Udatert). *What is a foam roller, how do I use it, and why does it hurt?* Hentet 02.

februar 2015, fra <http://breakingmuscle.com/mobility-recovery/what-is-a-foam-roller-how-do-i-use-it-and-why-does-it-hurt>

Mayo Clinic (Udatert). *Quadriceps stretch*. Hentet 02. februar 2015, fra <http://www.mayoclinic.org/healthy-living/fitness/multimedia/stretching/sls-20076840?s=4>

Nall, R. (2015, 28. januar). *Proper Push-Up Technique*. Hentet 29. januar 2015, fra <http://www.livestrong.com/article/32382-proper-pushup-technique/>

Quinn, E. (2015, 10. januar). *Foam Roller Exercise for Glutes and Hamstrings*. Hentet 28. januar 2015, fra http://sportsmedicine.about.com/od/flexibilityandstretching/ss/FoamRoller_3.htm

Quinn, E. (2015, 10. januar). *Foam Roller Stretch for the IT Band*. Hentet 28. januar 2015, fra http://sportsmedicine.about.com/od/flexibilityandstretching/ss/FoamRoller_5.htm

Quinn, E. (2015, 10. januar). *How To Use a Foam Roller on the Upper Back*. Hentet 28. januar, fra http://sportsmedicine.about.com/od/flexibilityandstretching/ss/FoamRoller_7.htm

Sandvik, E. (2013) *Beintrening*. Brukt med skriftlig tillatelse.

Sandvik, E. (2013) *Oppvarming*. Brukt med skriftlig tillatelse.

Sandvik, E. (2013) *Ryggsmerter*. Brukt med skriftlig tillatelse.

Sandvik, E. (2013) *Rumpetrening*. Brukt med skriftlig tillatelse.

Sandvik, E. (2013) *Skuldersmerter*. Brukt med skriftlig tillatelse.

Sportsinjuryclinic.net (Udatert). *Piriformis Muscle*. Hentet 28. januar 2015, fra <http://www.sportsinjuryclinic.net/rehabilitation-exercises/foam-roller-exercises/piriformis-foam-roller-exercise>

Stigum, E. (Udatert). *Firfotstående diagonalløft egen kroppsvekt*. Hentet 26. januar 2015, fra <http://www.vektklubb.no/artikkel/firfotsstaaende-diagonalloeft-egen-kroppsvekt-7812992>

Glargaard, G, M., Schnefeldt, T. (2007). *Sundhed for chauffører* (1. udgave). København: TUR Forlag.

Walker, B. (2015). *Piriformis Syndrome and Piriformis Muscle Stretches*. Hentet 28. januar 2015, fra <http://injuryfix.com/archives/piriformis-syndrome.php>

Weighttraining.com (Udatert). *Foam Roller – Chest*. Hentet 28. januar 2015, fra <http://www.weighttraining.com/exercises/foam-roller-chest>

Weighttraining.com (Udatert). *Resistance Band Lat Pulldown*. Hentet 27. januar 2015, fra <http://www.weighttraining.com/exercises/resistance-band-lat-pulldown>

Workout BOX (Udatert). *Leg Raises*. Hentet 27. januar 2015, fra <http://www.workoutbox.com/exercises/ab-exercises/leg-raises-lying/>

Vedlegg 1

Presentasjon

Hvem er vi?

Anonymitet

- Rett til å trekke seg når som helst.

«Hvordan kan trafikklæreren med egen hjelp jobbe for å motvirke/forbedre skader og smerter påført kroppen som følge av de belastninger trafikklæreryrket gir»

- Hva er de vanligste fysiske helseplagene som trafikklæreren opplever;
 - Hva er grunnen til at disse oppstår?
 - Er det de samme helseplagene som går igjen?
 - Finnes det sentral trening for disse plagene?
- Hvordan kan man selv jobbe for å motvirke disse?
 - Tøying / avspenning. Lengde- og spenningsforhold?
 - Triggerpunkt? (de aktivering)
 - Hvordan skape et forståelig treningsprogram som alle kan gjennomføre?

Vedlegg 2

SAMTYKKE TIL HØGSKOLENS BRUK AV KANDIDAT-, BACHELOR- OG MASTEROPPGAVER

Forfatter(e): Marius Melgård og Yassin Ibrahim _____

Norsk tittel: Veien til førerkroppen _____

Engelsk tittel: A road to better fitness for driving instructors _____

Studieprogram: HiNT, Trafikklærer _____

Emnekode og navn: TLB 251, Kandidatoppgave _____



Vi/jeg samtykker i at oppgaven kan publiseres på internett i fulltekst i Brage, HiNTs åpne arkiv



Vår/min oppgave inneholder taushetsbelagte opplysninger og må derfor ikke gjøres tilgjengelig for andre

Kan frigis fra: _____

Dato: 26.02.15

underskrift

Marius Melgård
underskrift

underskrift

Yassin Ibrahim
underskrift

