



Rigtige mænd i Randers

Rigtige mænd hader grøntsager, motion og sundhedsbudskaber. Det ved man, hvis man har set programmet "Rigtige Mænd" på DR1. Man ved også, at rigtige mænd aldrig siger nej til udfordring, og det har direktøren for Randers Maskinfabrik tænkt sig at satse på, når han i løbet af de næste 12 uger gennemfører en lokal version af "Rigtige Mænd" i samarbejde med Randers Sundhedscenter.

"De fleste af os kunne sagtens trænge til at smide et par kilo, og vi skulle jo gerne holde mange år endnu," mener direktøren for Randers Maskinfabrik, Bo Nielsen.

Bo Nielsen havde, som så mange andre danskere, fulgt DR's succesprogram Rigtig Mænd, og det gav ham inspirationen til at gøre forsøget på sin egen arbejdsplads. Han ansøgte forebyggelsesfonden om midler, så medarbejderne kunne træne gratis en time en time om ugen i 12 uger. Det fik han bevilget, og så gik det stærkt med at færdiggøre arbejdspladsens motionsrum.

Randers Maskinfabrik kontaktede derefter Randers Sundhedscenter for at høre, om de kunne hjælpe med projektet. Det resulterede i den helt store testdag for medarbejderne på maskinfabrikken.

"Vi er her i dag for at give medarbejderne en konditest, måle livvidde, fedtprocent, BMI, bodyage osv., og vi laver samme test igen inden sommerferien, så vi kan se, om der er sket en forbedring hos nogen," fortæller Jesper Jakobsen, sundhedskordinator i Randers Sundhedscenter.



22-årige Christian Westermann fra Randers Maskinfabrik får gennemgået sine testresultater med sundhedskoordinator Jesper Jakobsen fra Randers Sundhedscenter.

Hader at spise gulerødder

”Jeg hader at spise gulerødder, jeg kører på grillen, når det passer mig, og jeg gider ikke spise æbler,” lyder udmeldingen fra 47-årige Svend Jensen.

Han siger det dog med et lille glimt i øjet, og det kommer da også frem, at han har en aktiv hverdag – både på sit arbejde og på sit landbrugssted. Ifølge medarbejderen fra Randers Sundhedscenter ligger Svends resultater fra konditesten dog til den lave side, og der er desuden plads til forbedringer på de fleste parametre.

”Jeg ved ikke rigtigt, om jeg kan gøre noget ved det, men nu må vi jo se, når vi bliver testet igen,” siger Svend Jensen.

Svends unge kollega Christian Westermann har heller ikke tilbragt søvnløse nætter med at bekymre sig om sin sundhedstilstand.

”Til daglig dyrker jeg mindst muligt motion – men vores nye motionsrum skal da have en chance,” siger 22-årige Christian Westermann, der er i lære på Randers Maskinfabrik som rustfri kleinsmed.



"Jeg hader at spise gulerødder, jeg kører på grillen, når det passer mig, og jeg gider ikke spise æbler," lyder udmeldingen fra 47-årige Svend Jensen.

Konkurrence og balance

"Det er vigtig for os at pointere, at sundhed ikke kun handler om at spise salat og broccoli. Der skal stadig være plads til fredagsøl og en kage til kaffen engang imellem – man skal bare sørge for at balancere det, så man også får sund mad og motion," fortæller sundhedskoordinator, Jesper Jakobsen.

Om det lykkes at motivere medarbejderne på Randers Maskinfabrik, kan hverken medarbejderne fra Randers Sundhedscenter, eller maskinfabrikkens direktør sige noget om. Dog har de sørget for, at der er noget at kæmpe om.

"Vi har lavet en konkurrence ud af det, og det giver forhåbentlig de fleste lidt ekstra lyst og energi til at gøre noget ved det – det er jo mænd," smiler direktør Bo Nielsen.

Præmierne er heller ikke dårlige – de består nemlig af pengepræmier i form gavekort til Randers City. Der er dog også et par enkelte af arbejderne, der ikke har brug for at tabe overflødige kilo, men de kan stadig være med i kampen om fighterpokalen.