

JAKSAMISTA TYÖPÄIVÄÄN – TAUKOLOIKUNTA EL- VYTTÄÄ

Selän kiputilat yleistyvät, kun päivittäinen istumisaika ylittää neljä tuntia. Vuosien varrella huono ergonomia, mahdollisesti yhdistettynä vähäiseen liikkumiseen, kasautuvat isoiksi ongelmiksi; säryiksi, kivuiksi, jäykkyyksiksi, puutumisiksi ja jopa rasitusvammoiksi rangan ja raajojen alueilla.

Työasentoa on hyvä vaihdella. Asennon vaihtaminen työpäivän kuluessa vilkastuttaa verenkiertoa, jolloin keskittymiskyky ja vireystila paranevat ja samalla työn tehokkuus lisääntyy.

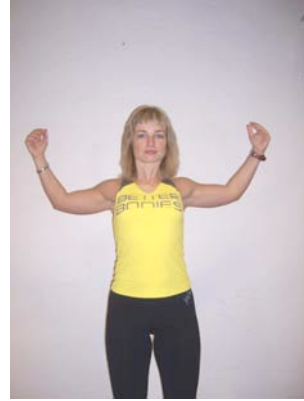
Käytä työsi mikrotauot hyväksi; tee elvyttäviä liikesarjoja. Valitse esimerkiksi alla olevista malleista yksittäinen liike. Tee liikettä 5-10 kertaa. Miltä kehossasi tuntuu tällaisen liikuntatauon jälkeen?

Taukoliikunta ja hyvä ergonomia eivät yksin riitä ylläpitämään työhyvinvointiasi. Muista liikkua säännöllisesti vapaa-aikanasi. Käytä kehoasi eri tavalla kuin työssä ollessasi. Suosi esim. kuntosaliharjoittelua, jossa harjoittelu kohdennetaan niska-hartian ja keskivartalon lihaksiin.



1. Seiso haara-asennossa. Korjaa asentosi ryhdikkääksi. Vie oikea kätesi alas ja vasen ylös. Venytä käsiäsi vastasuuntiin ja hieman taaksepäin hengittäen samalla rauhallisesti ulos. Suuntaa katse oikealle alaviistoon. Vaihda käsien paikkaa. Toista liike venyttämällä jälleen uloshengityksen aikana.

Vaikutusalue: niska, rintaranka, kyljet, olkapäät.



2. Seiso haara-asennossa. Korjaa asentosi ryhdikkääksi. Koukista käsivartesi ja nosta kyynärpäsi hartioiden tasolle. Pyöritä olkapäitäsi ympäri 5-10 kertaa. Pidä pääsi mahdollisimman paikallaan. Vaihda olkapäitteesi pyörimissuuntaa.

Vaikutusalue: niska, olkapäät, hartiat.



3. Seiso perusasennossa. Nouse varpaillesi, nosta hartiasi ylös ja purista kätesi nyrkkiin. Hengitä samanaikaisesti sisään. Laskeudu alas ja puhalla ilma rauhallisesti ulos keuhkoistasi. Toista liikettä 5-10 kertaa.

Vaikutusalue: koko keho.



4. Tue keskivartalosi hyvin; vedä napaasi kohti selkärankaasi. Koukista hieman polviasia. Nosta kätesi vartalon eteen vaakatasoon. Kierrä oikeaa yläraajaasi oikealle, seuraa katseella kättäsi. Hengitä kiertoliikkeen aikana ulos. Pyri pitämään alavartalo paikollaan. Palaa alkuasentoon, hengitä sisään. Toista liike vasemmalle puolelle.

Vaikutusalue: niska, rintaranka, alavartalon hallinta.



5. Seiso perusasennossa huomioiden rangan hyvä asento. Kyykisty nostaen samalla kätesi vartalon eteen vaakatasoon. Hengitä liikkeen aikana sisään. Palaa alkuasentoon hengittäen ulos. Toista liikettä 5-10 kertaa.

Vaikutusalue: Ala- ja yläraajan lihakset.



6. Seiso haara-asennossa. Kumarru ja nojaa käsilläsi polviisi. Pyöristä selkärankaasi hengittäen sisään rauhallisesti. Ojenna selkärankaasi hengitä ulos. Toista liikettä 5-10 kertaa.

Vaikutusalue: Rinta- ja lanneranka.

FINNDEPENDENT

The Quality Partner

P. 0207 43 5115 F. 0207 43 5116



OMT-fysioterapeutti, työfysioterapeutti
Auli Auvinen
Pakaantie 1, 2. krs, Orimattila
Puh. 0400 497 585
www.auliauvinen.fi