

# TAUON PAIKKA

Liikkeitä selän parhaaksi

Tekijä ja malli: Vilma Nieminen

Kuvaaja: Milja Boström

Tilaaja: HOK-Elanto

SP-Paino Oy 2017

# TAUKOJUMPPAA TYÖN OHESSA

Samantyyppisiä työvaiheita sisältävässä työssä suositellaan pidettävän lyhyitä taukoja työn puitteissa kehon elvyttämiseksi.

Esitteen liikkeitä olisi hyvä tehdä pitkin päivää työvaiheiden välissä, erityisesti selän lihasten ollessa uupuneet raskaista nostoista ja pitkään kumarassa työskentelyn jälkeen.

## 1 OJENNUS JA PYÖRISTYS

- Vastapainoa etukumaralle asennolle
- Edistää lihasten palautumista rasituksesta
- Voitelee välilevyjä ja elvyttää alaselkää.

**OHJE:** Seiso lantion levyisessä haarassa ja kädet alaselän tukena. Taivuta ylävartaloa taaksepäin tukien käsillä lantiota.

Vastaliikkeenä pyöristä selkää jännittämällä vatsalihaksia ja kallistamalla lantiota kohti leukaa. Ajattele "häntä koipien väliin".

Toista liike 4 kertaa ja jätä lantio luonnolliseen keskiasentoon.



## 2 KIERROT



- Vilkastuttaa rangan verenkiertoa ja välilevyjen aineenvaihduntaa
- Lisää keskivartalon liikkuvuutta

**OHJE:** Seiso lantion levyisessä asennossa kyynärpäät kohotettuina sivuille, mutta hartiat rentoina.

Kierrä ylävartaloa sivulle säilyttäen lantion asento koko ajan suoraan eteenpäin. Pysäytä liike keskellä ja kierrä toiselle puolelle.

Pidä liike sulavana ja vältä nykimistä. Kierrä 4 kertaa molemmille puolille.

## 3 SIVUTAIVUTUS



- Lisää rangan liikkuvuutta
- Venyttää vinoja vatsalihaksia

**OHJE:** Seiso lantion levyisessä haara-asennossa, ylävartalo rentona. Taivuta suoraan sivulle, kuin olisit kahden seinän välissä. Toinen käsi liikkuu reittä pitkin kohti jalkaterää.

Pidä venytys muutama sekunti ja palaa rauhallisesti alkuasentoon. Kallistu toiselle puolelle.

Taivuta 4 kertaa molemmille puolille.

# TAUKOHUONEJUMPPA

Samoja lihaksia väsyttäviä työliikkeitä tulisi tauottaa elvyttävillä ja palauttavilla harjoitteilla. Näillä liikkeillä edistetään elimistön verenkiertoa ja aineenvaihduntaa, mikä piristää kehoa työpäivän jatkamiseen.

Säännöllinen taukojumppa ennaltaehkäisee myös monille tuttua jäykkyyden ja jomotuksen tuntua työpäivän jäljiltä. Nämä harjoitteet voi tehdä istuen, myös kassalla.

## 1 SOUTU

- Elvyttää selkää ja hartiaseutua käsin tai kumarassa työskentelyn jälkeen

**OHJE:** Ojenna molemmat kädet suorana eteen ja pyöristä yläselkää. Laske myös katse alas, ikään kuin olisit hyppäämässä pää edellä altaaseen.

Suorista asento ryhdikkääksi ja nosta katse eteen tuomalla samalla kädet kyynärpäät edellä taakse. Toista 4 kertaa.



## 2 RINNAN AVAUS

- Lisää rintalihaksien rentoutta ja joustavuutta
- Elvyttää yläselkää



**OHJE :** Istu ryhdikkäästi. Tuo molemmat kädet taaksepäin yläviistoon, kunnes tunnet kevyen venytyksen rintalastan ja olkapään välissä. Pidä hartiat rentoina ja katse eteenpäin.

Pitkään etukumarassa työskenneltäessä rintalihakset kiristyvät ja voivat huonontaa ryhtiä.

## 3 NILKKOJEN PUMPPAUS

- Vilkastuttaa jalkojen laskimoverenkiertoa
- Tuo keveyden tunnetta jalkoihin

Kun työpäivän aikana kävellään ja seisotaan paljon, jalat väsyvät. Harjoitteen voi tehdä kengät jalassa, mutta paremman hyödyn saat ilman kenkiä.

**OHJE :** Koukista ja ojenna nilkkaa ja varpaita reippaalla tahdilla. Tee liike pumpaten, niin verenkierto aktivoituu mahdollisimman hyvin. Liikkeen voi tehdä myös molemmat jalat samaan aikaan.



## LÄHTEINÄ KÄYTETTY

Aalto, R. 2006. Työelämän selviytymisopas - Käytännön ohjeita työhyvinvointiin. Jyväskylä: WSOY.

Arvonen, S. & Kailajärvi, J. 2002. Ryhti ja liike -nostotekniikkaa ja taukojumppaa. Helsinki: Edita.

Launis, M. & Lehtelä, J. 2011. Ergonomia. Helsinki: Työterveyslaitos.

McKenzie, R. 2003. Kuntouta itse selkäsi. Spinal Publications New Zealand LTD: Scanergo AB.

Paananen, P. 2015. InDesign CC -julkaisun tekeminen. Jyväskylä: Docendo.

Sutcliffe, J. 2002. Vahva selkä -Tehokas liikunta-ohjelma selän parhaaksi. Suomentaja Viitanen, R. Karkkila: Mäkelä.

Vanhamäki, T., Espo, S. & Rauramo, P. (toim.) 2007. Myymälätyön ergonomia ja apuvälineet. 3.painos, uudistettu. Helsinki: Työturvallisuuskeskus & Palveluryhmä.

Weller, S. 2006. Terve selkä - Eroon kivuista helpolla ohjelmalla. Suomentaja Paarma, S. Helsinki: Tammi.