

NOUSE YLÖS PENKISTÄ!

TAUKOLIIKUNTAOPAS AMMATTIKULJETTAJILLE

Sisältää kolme erilaista taukoliikuntaohjetta

Jumppa lihasten aktivointiin

Nopea taukojumppa

Koko kehon taukojumppa

SAVONIA

ammattikorkeakoulu

vireeksi

- kuljettajan parhaaksi

ALUKSI

- Taukojumppaa tehdessäsi suorita liikkeet oman taitotason ja liikkuvuuden mukaan
- Halutessasi lisänä voi käyttää välineitä, esim. kuminauhaa, keppiä, painoa...
- Sovella! Vain mielikuvituksesi on rajana

Opas on toteutettu opinnäytetyönä Savonia ammattikorkeakoulussa

Yhteistyö Vireeksi-hankkeen kanssa

Tekijä: Tiia Siikanen

Kuopio 2023

Miksi taukoliikunta kannattaa ottaa osaksi työpäivää?

Se lisää lihasten verenkiertoa ja parantaa aineenvaihduntaa.

Keho ja mieli virkistyy, minkä seurauksena vireystila ja keskittymiskyky paranevat.

Työsuoritus ja työturvallisuus paranevat sekä pitkät istumisjaksot tauottuvat.

Ei minulla ole aikaa alkaa jumppaamaan...

Myös pienet "mikrotauot" auttavat ajon aikana passivoituneita lihaksia. Jo lyhyelläkin jumpalla on vaikutusta!

Oppaassa on kolme eri mittaista vaihtoehtoa taukojumpalle - voit myös ajon aikana tehdä jumpaa, joka ei vaikuta keskittymiskykyyn ajoon liittyen.

JUMPPA LIHASTEN AKTIVOINTIIN

Tee jokaista liikettä 8-12 toistoa. Voit tehdä jumpan läpi 1-3 kertaa.

1. KASVOJEN LIHAKSET

- Kurtista kulmia ja rentouta
- Kohota kulmia ja rentoutua
- Liikuttele suuta, rentouta leuka



2. HARTIAT

- Nosta hartiat kohti korvia, pidä jännitys hetken aikaa
- Päästä hartiat alas ja rentouta



3. PAKARAN JA REIDEN AKTIVOINTI

- Jännitä molempia pakaroita, päästä rennoksi
- Jännitä molempia reisilihaksia, päästä rennoksi
- Voit tehdä myös vuorotellen molemmille jaloille

4. HENGITYSHARJOITUS

- Hengitä nenän kautta sisään ja ulos
- Sisäänhengityksessä laske hitaasti kolmeen, pidätä pari sekuntia
- Uloshengityksessä laske hitaasti neljään
- Tee 4-5 hengitystä



NOPEA TAUKOJUMPPA

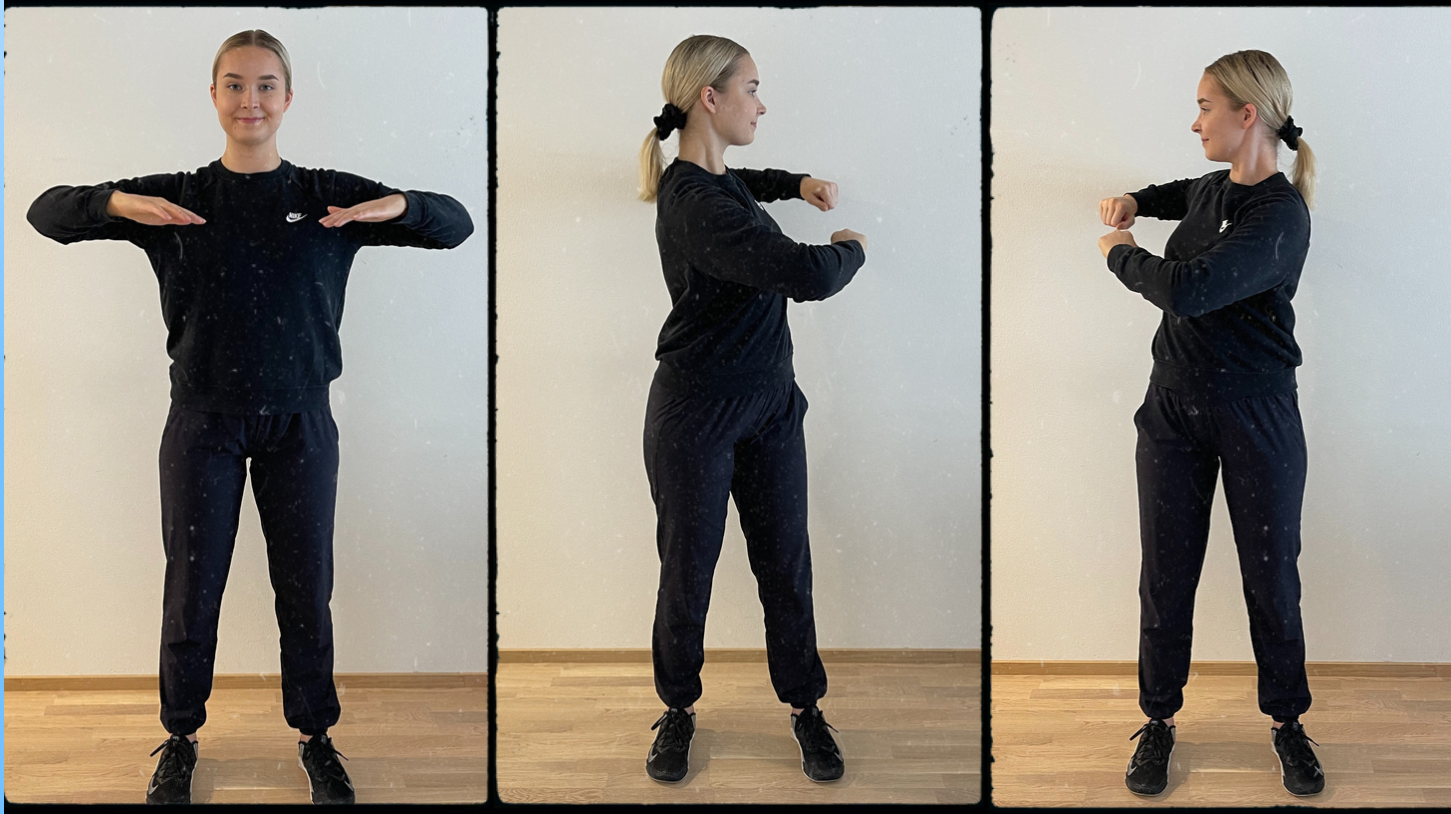
Tee jokaista liikettä 10-15 toistoa. Voit tehdä jumpan läpi 1-3 kertaa.

Yhteen kierrokseen menee aikaa noin 2 minuuttia.

1. SELÄN KIERROT

- Nosta kädet rintakehän korkeudelle
- Kerrä vartaloa puolelta toiselle

Huom! Pidä lantio paikoillaan liikkeen ajan



2. KÄSIEN OJENNUS YLÖS

- Ojenna kädet suorina ylöspäin, kuin tekisit pystypunnerrusta
- Vie kädet suoraan ylös käyttäen myös selkälihaksia
- Voit tehdä myös vuorokäsin



3. KYYYKKY - Oman liikkuvuuden mukaan

- Ota lantion levyinen haara-asento, kyykkää pitäen selkä tiukkana ja kantapääät maassa
- Varpaat ja polvet osoittavat ulospäin, pidä polvi linjassa isovarpaan kanssa
- Hengitä sisään ylhäällä, kyykkää ja hengitä ulos kun nouset ylös



4. LONKANKOUKISTAJAN VENYTYS

- Astu toisella jalalla pitkälle eteen, nojaa lantiolla eteenpäin pitäen keskivartalo tiukkana. HUOM hartia-lantiolinja!
- Venytä 10-15 s ja vaihda jalkaa



Psst! Halutessasi voit nostaa etummaisien jalan saatavilla olevalle korokkeelle. Se tehostaa venytystä!

KOKO KEHON TAUKOJUMPPA

Tee jokaista liikettä 10-15 toistoa. Voit tehdä jumpan läpi 1-3 kertaa.

1. NISKA- JA HARTIA-ALUE

- Pyöritä päätä etukautta puolelta toiselle
- Tunne venytys eri puolilla niskaa
- Pyöritä hartioita eteen- ja taaksepäin



2. KYLJEN VENYTYS

- Nosta käsi suoraksi pään päälle
- Ojenna käsi vastakkaiselle puolelle kehoa
- Tunne venytys ojennetun käden puolen kyljessä



3. SELÄN PYÖRISTYS & RINTAKEHÄN AVAUS

- Ojenna kädet suoraan eteen rinnan korkeudelle, vie leuka rintaan ja pyöristä selkä
- Palauta kädet takaisin ja ojenna ne taakse
- Avaa rintakehä ja kallista päätä kevyesti taakse



4. LONKANKOUKISTAJAN VENYTYS

- Astu toisella jalalla pitkälle eteen, nojaa lantiolla eteenpäin pitäen keskivartalo tiukkana. HUOM hartia-lantiolinja!
- Venytä 10-15 s ja vaihda jalkaa

Psst! Halutessasi voit nostaa etummaisesta jalan saatavilla olevalle korokkeelle. Se tehostaa venytystä!



5. POHJENOUSU

- Ota lantion levyinen haara-asento
- Nouse päkiöiden päälle, pysy hetki ylä-asennossa ja laske kantapäät hallitusti maahan
- Pidä liike pumppaavana



6. NILKKOJEN PYÖRITYS

- Nosta toinen jalka ilmaan, pyöritä nilkalla isoa ympyrää
- Tunne venytykset eri puolilla jalkaa
- Pyöritä molempiin suuntiin ja vaihda jalkaa



Voit samalla
pyörittää
ranteita!

LÄHTEET

Crizzle, Alexander, Bigelow, Philip, Adams, Diane, Gooderham, Spencer, Myers, Anita & Thiffault, Pierre 2017. Journal of Transport & Health. Health and wellness of long-haul truck and bus drivers: A systematic literature review and directions for future research. 90–109. <https://doi.org/10.1016/j.jth.2017.05.359>. Viitattu 27.2.2022

Kärmeniemi, Paula, Laitinen, Jaana, Latvala, Jari, Olkkonen, Seppo, Sainio, Markku & Ylä-Outinen, Aira 2009. Maantieliikenteen ammattikuljettajien työterveyshuolto. Työterveyslaitos. https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/132217/Maantieliikenteen_ammattikuljettajien_tyoterveyshuolto.pdf?sequence=1&isAllowed=y. Viitattu 10.11.2022

Kärmeniemi, Paula, Reiman, Arto, Nyberg, Mika, Lindström, Kari, Nevala, Nina & Väyrynen, Seppo 2012. Ammattikuljettajan työhyvinvointi – turvallinen ja ergonominen työpäivä. Työterveyslaitos. <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-261-250-2>. Viitattu 18.9.2022

Liikenneturva julkaisuaika tuntematon. Ajokunto ja ajoterveys. Verkkojulkaisu. <https://www.liikenneturva.fi/liikenteessa/ajokunto-ja-ajoterveys/#8e7389d3>. Viitattu 27.1.2023

Scholz, André, Wendsche, Johannes, Ghadiri, Argang, Singh, Usha, Peters, Theo & Schneider, Stefan 2019. Methods in Experimental Work Break Research: A Scoping Review. International Journal of Environmental Research and Public Health 16 (20), 1–12. <https://doi.org/10.3390/ijerph16203844>. Viitattu 27.1.2023

Työterveyslaitos julkaisuaika tuntematon a. Maantieliikenne. Verkkojulkaisu. <https://www.ttl.fi/teemat/tyoterveys/maantieliikenne>. Viitattu 10.1.2023

UKK-instituutti 2021. Suositukset istumisen vähentämiseen. Verkkojulkaisu. Päivitetty 6.10.2021. <https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/suosituksset-istumisen-vahentamiseen/> Viitattu 18.9.2022