

## Kenttäpäällikön liikuntavinkki – Liikettä työpäivään lokakuussa



Työ, joka vastaa yksilön edellytyksiä ja johon liittyy aikaansaamisen tunne sekä oppimiskokemuksia, edistää hyvinvointia ja lisää elämänlaatua niin työssä kuin vapaa-aikanakin.

### Työtilan ja liikkeiden suunnittelu

Työympäristöä ja työmenetelmiä suunniteltaessa on otettava huomioon työntekijöiden turvallisuuteen ja terveyteen vaikuttavat tekijät. Työtila koostuu koneista, laitteista, apuvälineistä ja kalusteista. Niiden hyvä sijoittelu ja mitoitus helpottavat ja tehostavat työn tekemistä. Ihmiselle on tärkeätä, että työtilan järjestelyt mahdollistavat hyvän työasennon, asennon vapaan vaihtamisen ja esteettömät työliikkeet.

Työ pitää suunnitella niin, ettei käsiä jouduta usein nostamaan yli kyynärpäiden tason. Tällaisten liikkeiden tulisi olla lyhytkestoisia. Yleisesti ottaen käsien paras työskentelykorkeus on muutaman sentin alle kyynärpäiden korkeuden.

Käsin tehtävässä työssä käsien ja olkavarren nivelet kuormittuvat. Istumatyössä kuormittuvat selkä, niska ja kaularanka. Seisomatyössä rasittuvat alaraajat. Työasentoja ja -menetelmiä suunniteltaessa tulee välttää nivelten ääriasentoja, toispuolista sekä yksipuolista kuormitusta.

Pitkään samanlaisena jatkuva – seisova tai istuva – työasento voi aiheuttaa pysyvää lihasjännitystä. Lisäksi nivelet ja selän välilevyt voivat kuormittua epäedullisesti. Työ on hyvä keskeyttää määräajoin esimerkiksi kevyeen liikuntaan. Muutama minuutti kannattaa uhrata rentouttaviin, lihaksen aineenvaihduntaa elvyttäviin dynaamisiin liikkeisiin ja venytyksiin. Säännöllinen taukoliikunta, omaehtoinen tai ohjattu, on tehokas ja halpa tapa torjua ennalta tuki- ja liikuntaelimistön vaivoja työssä.

### Vinkki!

Korvaa työtuolisi silloin tällöin sopivan kokoisella jättipallolla. Huomaamattasi asentoa ylläpitävät lihakset aktivoituvat ja selkärangassa tapahtuu tasapainottavaa ja luonnollista liikettä.

### Lihastasapainolla ryhti kuntoon

#### Vahvista +

Liikettä aikaansaavat lihakset väsyvät helposti. Näillä lihaksilla on myös taipumusta heikkouteen. Vahvistusta kaipaavat eniten kaula-, vatsa-, ja pakaralihakset, yläselänlihakset ja säären etuosat.

#### Venyttä -

Asentoa ylläpitävät lihaksilla, jotka toimivat painovoimaa vastaan, on taipumusta kireyteen ja ne lyhenevät mm. istumatyön seurauksena helposti. Venytystä erityisesti kaipaavat rintalihakset, niska- ja hartialihakset, kaulan sivutaivuttajat, alaselän lihakset, reiden takaosat, pohjelihakset ja lonkankoukistajat.



## 1. VAHVISTA KAULA – JA VATSALIHAKSIA



Jännitä lantionpohjan lihakset ja kohota peppu irti tuolin pinnasta. Pidä jännitys muutaman sekunnin ajan ja laske peppu takaisin tuolille. Toista liike kymmenen kertaa.



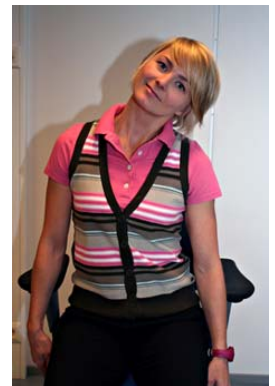
### Liikettä lannerankaan

Paina napaa sisään ja käännä istuinluita eteenpäin ja anna selän pyöristyä, hengitä ulos. Sisään hengityksen aikana ojenna selkä takaisin ryhdikkääseen istuma-asentoon. Toista kymmenen kertaa.



### Venytä alaselän lihaksia, sekä niskahartialihaksia.

Rentouta selkä pyöristämällä ylävartalo jalkojen päälle. Hengitä rauhallisesti muutaman kerran sisään ja ulos. Kallista pää sivulle, käännä sieltä leuka rauhassa rintaa kohti anna pään pyörähtää toiselle olalle. Jatka pään kallistusta puolelta toiselle. Voit nauttia venytyksestä liikkeen eri vaiheissa.



## 2. VAHVISTA YLÄSELÄN LIHAKSIA



Nojaa selkä suorana eteenpäin kädet molemmin puolin polvien alapuolella. Vedä lavat yhteen ja anna kyynärpäiden liukua pitkälle takaviistoon. Palauta kädet rauhassa lähtöasentoon. Toista liike kymmenen kertaa. Lisätehoa saat soutu liikkeeseen ottamalla käsipainot tai esim. juomapullot käsiin.



### **Liikettä rintarankaan**

Halaa käsillä hartioiden molemmin puolin ja anna ylävartalon pyöristyä eteenpäin, hengitä ulos. Säilytä samanaikaisesti lannerangan ja keskivartalon tuki. Sisään hengityksellä avaa kädet sivulle ja taivuta ylävartalosta hallitusti taaksepäin. Anna pään kallistua taaksepäin ja nosta katse ylöspäin. Tee liikettä hengityksen rytmittämänä kymmenen kertaa.



### **Venytä rintalihaksia.**

Paina kämmen pöytää tai tuolin selkänojaa vasten, kierrä vartalosta pois päin. Pidä asento noin puolen minuutin ajan. Tee venytys myös toisella kädellä.

## **3. VAHVISTA PAKARALIHAKSIA**

Nouse ylös tuolilta ja laskeudu rauhassa takaisin alas tuolille. Toista kymmenen kertaa. Kädet voivat olla lanteilla tai heilahtaa nousun aikana ylös vartalon jatkoksi.



### **Kiertoja ja taivutuksia selkärangalle**

Istu selkä suorana, kädet vartalon molemmin puolin, hengitä sisään. Uloshengityksen aikana taivuta vartaloa sivulle, kurota sormilla lattiaa kohti. Palaa rauhassa takaisin ja tee taivutus toiselle puolelle. Toista liikettä puolelta toiselle kymmenen kertaa.

Istu selkä suorana ja vie käsi taakse selkänojaa kohti. Voit ottaa toisella kädellä tukea vastakkaisen polven ulkosyrjästä. Hengitä ulos. Palauta vartalo keskelle, hengitä sisään. Tee liikettä hengityksen rytmittämänä puolelta toiselle kymmenen kertaa.





### **Venytä reiden takaosia ja lonkankoukistajia**

Istu sivuttain tuolilla. Ojenna ulompi jalka suoraksi ja taivuta vartaloa jalkaa kohti. Venytä reiden takaosan lihaksia noin puolen minuutin ajan. Vie sitten jalka taakse ja ojenna lantio pystyasentoon. Tunne venytys lonkankoukistajassa. Pysy asennossa noin puolen minuutin ajan. Tee venytykset myös toiselle puolelle.



## **4. VAHVISTA SÄÄREN ETUOSIA**



Istu ryhdikkäästi selkä suorana jalkapohjat lattiassa. Nosta varpaita voimakkaasti ylöspäin, pidä muutaman sekunnin ajan ja laske takaisin alustaan. Toista liikettä kymmenen kertaa.

### **Venytä pohkeen lihaksia**

Tartu päkiän alta kiinni ja nosta varpaita ylöspäin. Pidä venytys noin puolen minuutin ajan ja vaihda toinen jalka.



**Työniloa toivottaen,  
Anne**

Kuukausittain vaihtuvan liikuntavinkin löydät [www.kki.likes.fi](http://www.kki.likes.fi).