

MITEN SEN TEET?

Vastuskumiharjoittelu ja taukoliikunta pitävät kunnossa. Niska-hartiaseudun jumppaaminen on helppoa ja nopeaa. Hyvänolontunne tulee bonuksena ja mieliala kohenee.

Säännöllinen liikunta auttaa stressin hallinnassa, työkyky paranee ja pystyt myös rentoutumaan paremmin. Pyri liikkumaan ja treenaamaan mahdollisimman useana päivänä viikossa, vähintään kuitenkin kolmesti viikossa. Muista venytellä!

Vastuskumiharjoittelu

- Ehkäisee niska-hartiaseudun vaivoja.
- Tuki- ja liikuntaelimistön vaivat vähenevät, verenkierto paranee, lihasten jännitys vähenee ja nivelten liikkuvuus paranee.
- Oikein suoritettavat liikkeet eivät aiheuta haitallista rasitusta niveliin.
- Liikkeet vahvistavat niveliä ja kehittävät käsien lihasvoimaa.

Venyttely

- Oikein tehty venyttely parantaa nivelten liikkuvuutta ja auttaa palautumaan työstä ja liikuntasuorituksesta.

Taukoliikunta

- Ehkäisee niska-hartiaseudun vaivoja.
- Muutama liike antaa tarvittavan hyödyn.
- Verenkierto paranee ja nivelten liikkuvuus kehittyy.
- Taukoliikuntaa varten et tarvitse erityisiä laitteita ja varusteita.

TUKI- JA LIIKUNTAELIMISTÖN SAIRAUDET

Tuki- ja liikuntaelinten sairaudet ovat yleisiä maatalousyrittäjillä.

Ongelmien syitä

- heikko lihaskunto
- väärät työasennot
- raskaat kuormat nostoissa
- sääolot

Sairauksien ehkäisy

- oikea nostotekniikka
- asialliset työasennot
- sopiva varustus, kuten apuvälineet ja koneet
- hyvä kehonhallinta
- selän ja niska-hartiaseudun lihasten kunnan parantaminen

TYÖTURVALLISUUSTYÖTÄ HYVINVOINNIN TUEKSI

Melan työturvallisuus- ja työhyvinvointityö tukee maatalousyrittäjän työssä jaksamista ja edistää terveellisiä ja turvallisia työtapoja. Tavoitteena on vähentää tapaturmia ja ammattitautteja. **Lisätietoa www.mela.fi > Työhyvinvointi**

Melan työturvallisuusetteitä voi tilata maksutta netistä www.mela.fi tai puhelimitse 0294 3511

Liikeohjeet: Henri Lehtonen
Kuvat: Lauri Tyrvänen



TAUKOLIIKUNTA

Taukoliikunnan aikana on hyvä venyttää niska-hartiaseutua ja tehdä liikkuvuutta ja kehon hallintaa parantavia liikkeitä.

Punnerrus seisten, selkää pyöristäen

- Seiso hartioiden leveydessä asennossa.
- Pidä hyvä ryhti ja vatsa tiukkana liikkeen ajan.
- Tuo kädet vaakatasoon eteesi.
- Koukista käsiä ja vie keho hallitusti eteen lähelle kämmeniä.



Liike vaikuttaa rintarangan liikkuvuuteen ja kehittää lihaskuntoa.

- Punnerra takaisin alkuasentoon ja pyöristä yläselkää lopussa.
- Toista liike muutaman kerran.

Niska-hartiaseudun venytys

- Taivuta päätä sivulle painaen korvaa kohti olkapäätä.
- Pidä hartiat alhaalla ja tunne venytys niska-hartiaseudulla.
- Toista toiselle puolelle.
- Taivuta päätä myös eteen.



Muista ryhti!

Suurita liikkeet rauhallisesti ja pidä venytys 5–10 sekunnin ajan.



Monipuolinen liikunta parantaa lihaskuntoa ja hyvinvointia. Harrastamalla säännöllistä liikuntaa ennaltaehkäiset vaivoja ja sairauksia.

VASTUSKUMIHARJOITTELU hartiarengas

Soutuliike seisten tai istuen

Tee näin

Kiinnitä vastuskumi vatsalihasten korkeudelle niin, että saat otteen kummastakin päästä. Pidä keskivartalo tiukkana.

- Vastuskumin pitää kiristyä, jotta saat vastusta liikkeeseen.
- Anna käsien ojentua eteen melkein suoriksi ja tunne venytys yläselässä.
- Vedä kyynärpäitä läheltä kylkiä taaksepäin ja purista lavat yhteen.
- Palauta kädet samaa liikerataa takaisin eteen.
- Saat vaihtelua liikkeeseen, kun teet vedot vuorotahtiin.



Seisten
Astu toisella
jalalla hieman
eteen.
Seiso suorana.

Istuen
Pidä selkä suorana
ja vatsa tiukkana.
Aseta vastuskumi
jalkojen ympäri.

Pystypunnerrus istuen

Tee näin

- Pidä keskivartalo tiukkana.
- Istu selkä suorana ja säilytä hyvä ryhti.
- Pidä niska suorana.
- Aseta vastuskumi pakaroiden alta ja tartu molempiin päihin.
- Alkuasennossa kädet ovat hartioiden tasalla ja vierellä.



- Punnerra kädet ylöspäin suoriksi.
- Palauta punnerruksen jälkeen kädet hartioiden tasalle.

Jätä kyynärpäähän hieman koukkuun, kun punnerrat. Näin vältät yliojentumisen.

VASTUSKUMIHARJOITTELU olkanivel

Sisäkierto

Tee näin

- Pidä keskivartalo tiukkana.
- Kiinnitä vastuskumin toinen pää tukevasti.
- Seiso niin, että vastuskumi tulee sivultasi ja kiristyy hieman.
- Pidä olkavarsi ja kyynärpää kiinni kyljessä koko liikkeen ajan. Koukista kyynärpäätä noin 90 asteen kulmaan.
- Tuo kättä sisäänpäin lähelle napaa.
- Palauta käsi takaisin alkuasentoon.



Muista ryhti!

Voit tehdä liikkeen myös istuen.

VENYTTELY

Olkapäiden venytys

Tee näin

- Laita käsi selän taakse. Vie kyynärpäätä eteenpäin.
- Tunne venytys olkapäässä.



Tehosta venytystä toisella kädellä.

Muista ryhti!

Rintalihasten venytys

Tee näin

- Seiso lähellä seinää, jotta saat hyvän tuen.
- Koukista kyynärpää suoraan kulmaan ja tuo käsi vierelle.
- Käännä vartaloa pois päin kunnes tunnet venytyksen rintalihaksessa.



Seiso mahdollisimman lähellä seinää.

Niska-hartiaseudun venytys

Tee näin

- Käännä päätä sivulle painaen korvaa kohti olkapäätä. Pidä hartiat alhaalla ja tunne venytys niska-hartiaseudulla.
- Toista toiselle puolelle.
- Taivuta päätä myös eteen.



Tehosta venytystä toisella kädellä.