

Arki aktiiviseksi Istumatyöläinen, nouse tuolista!

Tinja Saarela

Työ on monissa paikoin entistä enemmän istumatyötä. Kehomme tarvitsee kuitenkin monipuolista kuormitusta ja liikuntaa.

Pitkäkestoinen yhtäjaksoinen istuminen ja paikallaanolo ovat haitallisia terveydelle. Siitä huolimatta 82 prosenttia toimistotyöntekijöistä ei täytä suositusta tauottaa istumista puolen tunnin välein.

Istumista voi ja kannattaa vähentää. Virkistys- ja liikuntatuokion ei tarvitse olla pitkä. Riittää, että istuminen katkaistaan hetkeksi.

Istumatyöläinen, nouse tuolista!

Kirjoittaja on Suomen Reumaliiton liikuntasuunnittelija.
tinja.saarela@reumaliitto.fi

Liikkumattomuus elintapatekijänä on noussut vaarallisuudessaan tupakoinnin ja alkoholin rinnalle. Se on yhteydessä kuolleisuuteen iästä, sukupuolesta, koulutuksesta ja muista elintavoista riippumatta.

Terveemmät työntekijät ovat tuottavampia ja säästävät yritysten kustannuksia. Työnantajat voivat kannustaa työntekijöitä aktiivisemmiksi tuomalla taukoliikunnan osaksi työpaikan arkea.

Nämä liikkeet voit tehdä istuen.



Kuvat Kimmo Brandt

Hartiat korviin

Nosta hartiat yhtä aikaa ylös, pidä hetki ja laske alas. Hengitä vapaasti.



Liikettä yläselkään

Nojaa kyynärpäillä reisiin. Kierrä ylävartaloa siten, että käsi nousee koukussa sivulle. Pää kääntyy mukana. Palaa alkuasentoon ja tee sama toisella kädellä.



Reisilihakset töihin

Istu ryhdikkäästi. Nosta jalka vuorotellen toisen polven päälle.



Virtaa reisiin

Nosta jalkapohja irti lattiasta ja ojenna jalka suoraksi niin ylös kuin mahdollista. Pidä ryhti hyvänä. Voit nostaa myös molemmat jalat yhtä aikaa.

Nämä taukoliikkeet tehdään seisten.



Kävele

Kävele joko paikallasi tai vapaasti tilassa. Venytä selkäsi pitkäksi ja pidä ryhti hyvänä.



Kyljet venytykseen

Nosta toinen käsi ylös ja venytä kättä ylöspäin. Muista hengittää samalla. Pidä hetki ja tee sama toisella kädellä. Voit myös kurkottaa sivulle tai lattiaa kohti.



Toista tauko-
liikkeit
10–20 kertaa
kahdesti
päivässä.

Keltainen nauha liikuttaa!
Keltaisen nauhan päivää vietetään tänä vuonna 11. maaliskuuta. Päivän tavoitteena on nostaa esiin tuki- ja liikuntaelin-
sairauksien ehkäisy elämänlaatua ja työkykyä ylläpitävänä voimana. Teemana on tällä kertaa Arki aktiiviseksi.
www.reumaliitto.fi • www.keltaisennauhanpaiva.fi

Kuvat Kimmo Brandt



Koko keho heiluu
Jousta polvista ja anna käsien heilua rennosti vartalon sivuilla. Säilytä hyvä ryhti.



Liikettä selkään
Pyöristä selkää, tuo leuka rintaan ja laske kädet etuviistoon alas.



Nyrkkeile
Vie vuorokäsiä reippaassa tahdissa eteen kiertäen samalla selkärankaa.



Ojenna sitten selkäsi täysin suoraksi, vie kädet selän taa yhteen ja nosta katse yläviistoon.



Kyykky
Vie takamusta alas kuin istuisit tuolille. Tuo samalla kädet eteen vaakatasoon. Ponnista taas ylös.



Ravistus
Ravistele lopuksi kädet, jalat ja koko keho rennoksi.