



Liikevinkit fyysisesti raskaan työn tekijälle

Fyysinen työ saattaa sisältää runsaasti liikettä, haastavia työasentoja ja raskaita nostoja. Kehon pitää olla nopeastikin valmis äkkinäisiin suorituksiin. Venyttelyt ja liikeratoja ylläpitävät liikkeet ovat keholle erittäin hyviä työpäivän aikana. Venytykset toimivat kehoa palauttavana harjoituksena jatkuvalla liikkeelle, mitä työssä tulee vastaan. Mitä parempi kuntosi on, sen paremmin jaksat haastavissa työolosuhteissa ja työasunnoissa. Pidä siis kropastasi huolta liikkumalla vapaa-ajalla.

Fyysisessä työssä tärkeää on kiinnittää huomioita ergonomisiin nostotapoihin ja liikeratoihin. Hyvässä työasennossa kehoon kohdistuu mahdollisimman vähän kuormitusta, eikä mikään kehonosa rasitu liikaa. Myös työn suunnitteluun kannattaa panostaa. Ennen työtehtävien aloitusta on hyvä miettiä, missä järjestyksessä työ suoritetaan, tarvitaanko apuvälineitä tai apua työkaverilta.



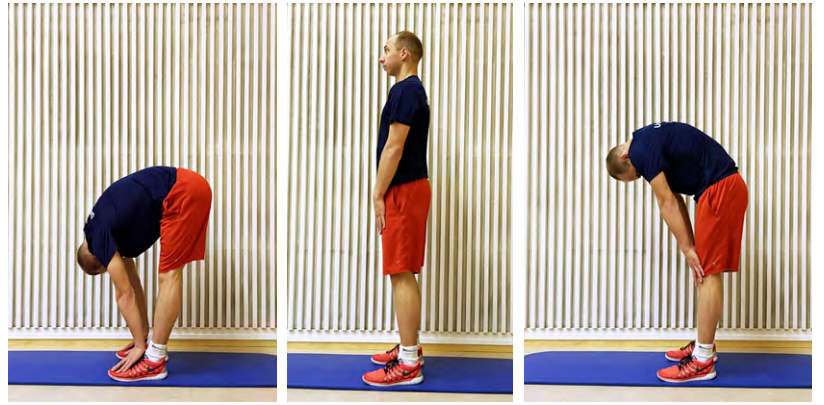
Kiinnitä huomiota palautumiseen jo työpäivän aikana: ojenna ryhti ja rentouta välillä hartiat.

Pidä tauko!

Nämä liikkeet on suunniteltu tehtäväksi työpäivän aikana. Voit tehdä kaikki liikkeet kerralla tai valita liikkeistä itsellesi sopivimmat. Toista liikkeitä 5–10 kertaa.

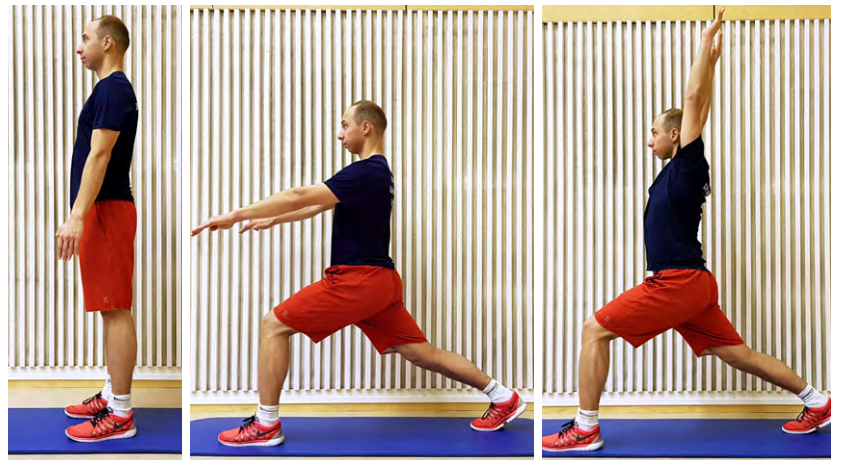
1. Selän rullaus

- Seiso hartioiden levyisessä asennossa ja pidä kädet rentoina kehon sivuilla.
- Laske leuka kohti rintaa ja lähde rauhallisesti rullaamaan selkää alas nikama nikamalta.
- Rentouta alhaalla niska ja hartiat.
- Nouse ylös jälleen rauhallisesti nikama nikamalta rullaten.



2. Käsien nosto askelkykyssä

- Seiso hartioiden levyisessä asennossa.
- Astu jalka eteen ja kyykkää alas siten, että takajalan kantapää on ilmassa. Paino säilyy etummaisena jalan kantapäällä ja takapolvi koukistuu lähelle maata. Polvi-varvaslinja pysyy koko liikkeen ajan samassa linjassa.
- Vie molemmat kädet etukautta ylös ja tee muutama jousto.
- Nouse ylös, laske kädet alas ja ponnista itsesi takaisin lähtöasentoon. Jatka liikettä toiselle puolelle.



3. Rintarangan kierto

- Seiso hartioiden levyisessä asennossa ja nojaa kämmenillä kevyesti reisien alaosaan. Pidä selkä suorassa ja polvet hieman koukussa.
- Kierrä rauhallisesti kättä kohti kattoa ja seuraa katseella mukana. Vaihda puoli ja toista liike.



4. Rintalihaksien venytys

- Seiso seinän vieressä, kylki kohti seinää.
- Aseta seinän puoleinen käsi seinälle yläviistoon.
- Ota seinän puoleisella jalalla askel eteen ja "roiku" seinältä eteen ja alas.
- Voit vaihtaa seinällä käden paikkaa ja hakea venytystä sopivaan kohtaan.
- Vaihda puoli ja toista venytys.



5. Pohjevenytys

- Nosta jalka seinää vasten, niin että kantapää on lattiassa kiinni ja varpaat osoittavat ylöspäin. Voit ottaa käsillä seinästä tukea.
- Vie kevyesti painoa venytettävälle jalalle ja pidä venytys muutaman sekunnin ajan.
- Vaihda puoli ja toista venytys.



6. Kyljen venytys

- Seiso hartioiden leveydessä asennossa.
- Vie toinen käsi vyötärölle ja kurkota toisella kädellä ylös ja vastakkaiselle puolelle. Jatka liikettä toiselle puolelle.



7. Yläselän venytys

- Seiso lantion leveydessä asennossa.
- Koukista jalkoja sen verran, että saat vietyä kädet reisien ympärille ja otettua niistä kiinni reisien takaa.
- Pyöristä selkää puskemalla sitä kohti kattoa leuka rinnassa.

