

Liikevinkit seisomatyöntekijälle

Paljon seisomista sisältävä työ on raskasta sekä jaloille että selälle. Lisäksi seisomatyö voi sisältää toistotyötä, jolloin pitkään jatkuva yksipuolinen kuormitus voi aiheuttaa kipua tai rasitusvammoja. Käsien kannattelu hartiatason yläpuolella kuormittaa erityisesti niskaa ja hartioita.

Tauota työtä, jotta lihakset saavat välillä levätä. Tauotus voi tapahtua paikallaan liikehtimällä ja ryhtiä oikaisemalla, mutta myös muutama verenkiertoa vauhdittava liike (esim. hartioiden pyörittely) tekee hyvää. Alaraajojen dynaamiset venytykset ovat sopivaa vastapainoa seisoskelulle ja saa veren kiertämään. Oman kehon antama viesti kehon epämukavuuden tunteesta tai keskittymiskyvyn lopahtamisesta on yleensä merkki tauon paikasta tai asennon vaihtelun tarpeesta. Välillä kannattaa myös istahtaa, jotta jalat saavat levätä. Seisomatyössä kannattaa satsata myös kunnollisiin työjalkineisiin.

”

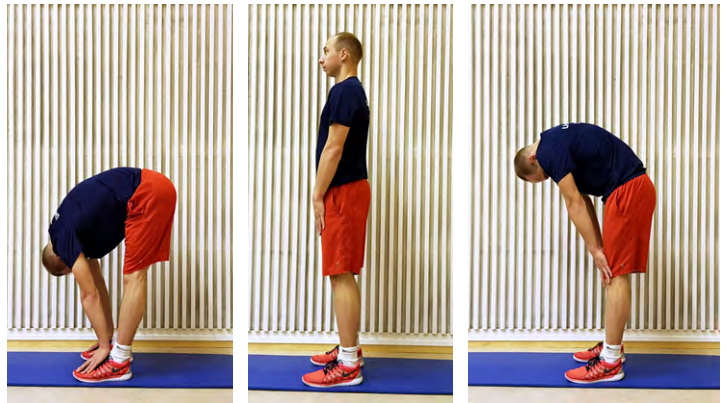
Liiku vapaa-ajalla monipuolisesti ja vahvista vartalon syviä lihaksia, jotta ne jaksavat tukea selkäsi työpäivän aikana.

Pidä tauko!

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

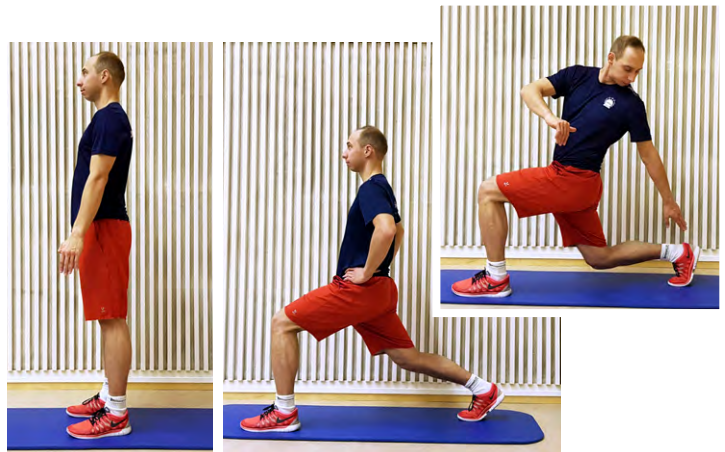
1. Selän rullaus

- 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.



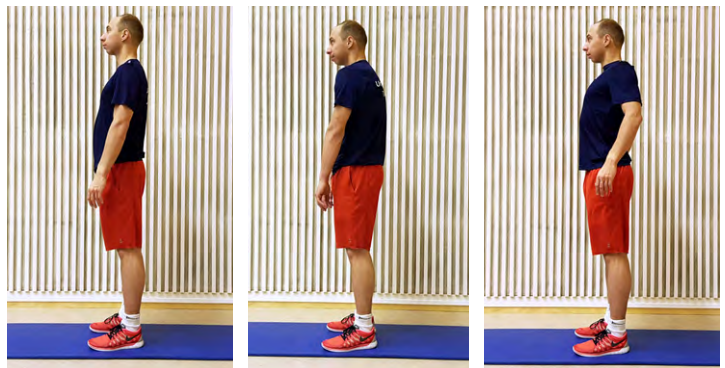
2. Kurotus askelkyykyssä

- Seiso hartioiden levyisessä asennossa.
- Astu jalka eteen ja kyykkää alas siten, että takajalan kantapää on ilmassa. Paino säilyy etummaisien jalan kantapäällä ja takapolvi koukistuu lähellä maata. Polvi-varvaslinja pysyy koko liikkeen ajan samassa linjassa.
- Kurkota etummaisien jalan puoleisella kädellä kohti kantapäätä.
- Palaa keskelle ja ponnista itsesi takaisin lähtöasentoon. Jatka liikettä toiselle puolelle.



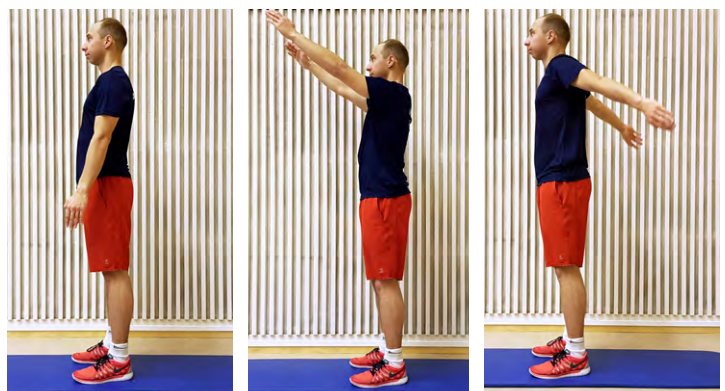
3. Olkapäiden veto taakse

- Seiso hartioiden levyisessä asennossa ja pidä kädet rentoina kehon sivuilla.
- Piirrä olkapäillä rauhallista isoa ympyrää, ensin eteen- ja sitten taaksepäin.



4. Käsien pyörittäminen

- Seiso hartioiden levyisessä asennossa.
- Vie käsiä edestä taaksepäin ja kuvittele piirtäväsi sormenpäillä mahdollisimman laajaa ympyrää.



5. Rintarangan kierto

- Seiso hartioiden levyisessä asennossa polvet hieman koukussa.
- Kierrä ylävartaloa puolelta toiselle niin, että lantio pysyy mahdollisimman paikoillaan.
- Ota seuraavaksi painonsiirrot ja lantio mukaan liikkeeseen. Siirrä paino kierron puolelle, jolloin vastakkaisen jalan kanta irtoaa alustasta ja jalkaterä kääntyy liikkeen suuntaan.
- Vapauta lopuksi kädet alas ja anna niiden heilua puolelta toiselle liikkeen mukana.



6. 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.

