

VINKKEJÄ SEISOMATYÖNTEKIJÄN MINITAUOILLE

- Voit tehdä suurimman osan liikkeistä istuen vaikka kahvipöydän ääressä
- Pidä venytykset 10-30 sekuntia, jolloin ne palauttavat ja elvyttävät aineenvaihduntaa lihaksissa
- Hyvästä nestetasapainosta huolehtiminen ennaltaehkäisee kramppeja ja kehon palautumista
- Lihaksen krampatessa paikallinen puristus ja kevyt hieronta auttavat
- Hyödynnä myös portaiden nousuja venytyksiin ja lihasten palauttamiseen rasituksesta



Toteutus:
Ft opiskelija Tiina Tuominen OAMK

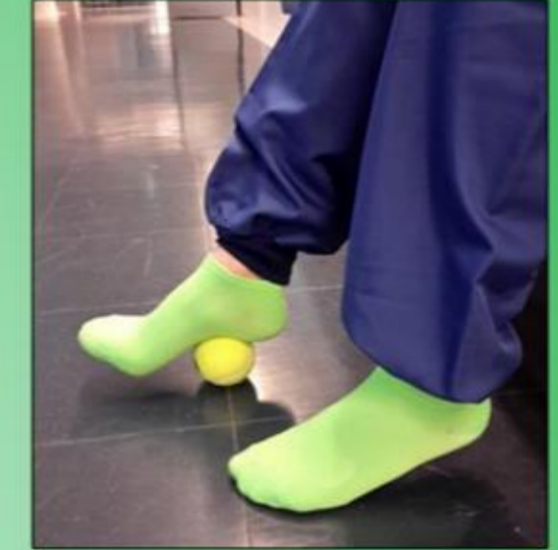


1. Vastaliike käden nyrkistyksille, puristamisille ja käsillä työntämiselle

- Ojennusliikkeet ylläpitävät hyvää ryhtiä ja liikkuvuutta ylävartalossa
- Jännitä napaa kevyesti kohti selkärankaa ja tuo käsi nyrkissä rintalastan päälle
- Lähde suoristamaan käsivartta taakse alaviistoon: kynärpää, ranteet ja sormet ojentuvat mahdollisimman suoriksi
- Peukalo johtaa liikettä taaksepäin ja voimistaa venytyksen tunnetta
- Venytys saa tuntua koko käsivarren alueella, rintalihaksista sormenpäihin
- Palauta käsi takaisin rinnalle koukistamalla sormet, ranteen ja kynärpään
- Toista muutama kerta ja vaihda kättä

2. Taukohieronta jalkapohjalle

- Rentouttaa ja elvyttää jalkapohjan aineenvaihduntaa
- Keskity aistimaan, miltä hieronta tuntuu kantapäähän, jalkaholvin ja päkiän alueella
- Hieronnan pitäisi tuntua miellyttävältä, voit kokeilla painella jalkapohjan eri kohtia eri voimalla
- Jo 10-30 sekunnin hieronta riittää virkistämään jalkapohjan lihaksia



8. Pohkeen alaosan ja akillesjänteen venytys

- Ota reipas käyntiaskel ja paina taaimmisen jalan kantapäätä alustaa vasten
- Koukista taaimmisen jalan polvea ja paina polvea suoraan alas kohti alustaa
- Venytys tuntuu taaimmisen jalan pohkeen alaosassa ja akillesjänteessä
- Pidä venytys 10-30 sekuntia ja vaihda jalkaa

3. Jalkapohjan kalvojänteen venyttelyt

- Helpottaa jalkaholvin ja kantapään alueen kireyksiä
- Käännä varpaita säärtä kohti, jolloin kalvojänne kiristyy
- Voit tunnustella peukalolla venytystä jalkaholvin alueella
- Pidä jännitys noin 10 sekunnin ajan
- Saat tehokkuutta venytykseen toistamalla harjoituksen 10 kertaa molemmille jaloille



7. Pohkeen yläosan venytys

- Pohjelihasten venytykset ennaltaehkäisevät jalkojen lihaskramppeja
- Ota reipas käyntiaskel ja vie paino reilusti etummaiselle jalalle
- Paina taaimmisen jalan kantapäätä alustaan ja pidä polvi mahdollisimman suorana
- Venytys tuntuu taaimmisen jalan pohkeen yläosassa
- Pidä venytys 10-30 sekuntia ja vaihda jalkaa

4. Säären etuosan venytys

- Mainio vastaliike seisomatyöläisille ja paljon käveleville!
- Koukista varpaat jalkaterän alle ja paina nilkkaa kohti lattiaa
- Pidä nilkka mahdollisimman suorana, älä anna kantapään kiertyä ulos- tai sisäänpäin
- Venytys tuntuu jalkaterän yläosassa ja säären etuosassa, hae itsellesi sopiva venytyksen tunne ja pidä se 10-30 sekuntia



6. Varpaiden aktivointi

- Aktivoi ja herättele jalan pieniä lihaksia nostelemalla varpailla erikokoisia esineitä
- Voit käyttää esimerkiksi työkenkiäsi, eri paksuisia kyniä tai avainnippuja
- Haasta myös työkaveri varpasjumpsaan

5. Nilkkojen ulkokierrot, koukistukset ja ojennukset

- Rentouttaa jalkoja ja palauttaa koko jalkojen alueen verenkiertoa
- Nilkan koukistukset ja ojennukset toimivat myös palauttavana liikkeenä säären etuosan venytykselle
- Aisti ja huomaa, aiheuttaako jokin liikesuunta kiristymisen tunnetta; toista tätä liikettä muutaman kerran enemmän
- Liikkeet lisäävät lempeästi liikkuvuutta

