

Ota tauko tavaksi

Vaikka istuminen on monille lihaksillemme lähes täydellinen lepotila, esimerkiksi toimistotöissä istumiseen liittyy joidenkin lihasten jännitystä. Tämä johtuu yksilöllisten erojen aiheuttamasta kuormituksesta. Istuminen hidastaa aineenvaihduntaamme ja kuormittaa selän rakenteita – etenkin välilevyjä.

Istuessasi muista heilutella välillä jalkojasi ja siirrä painoa pakaralta toiselle. Kuormitusta voidaan vähentää myös nojaamalla selkänojaa, pitämällä käsiä käsinojilla tai reisien päällä sekä välttämällä

ylävartalon roikottamista eteenpäin. Kaikkein eniten pienennät kuormitusta selässäsi, kun nousest ylös tuolista kerran tunnissa - vaikka vain lyhyeksi ajaksi.

Tauot lisäävät aineenvaihduntaa lihasten lisäksi myös aivoissasi, joten tauon jälkeen ajatus kulkee usein paremmin. Ota liikunta osaksi päivärutmiä. Jos istut töissä, harrasta vapaa-ajallasi jalkoja kuormittavia liikuntalajeja niin paljon kuin mahdollista. Aloita jokin liikuntaharrastus tai jatka vanhoja, jo hyväksi kokemiasi liikuntamuotoja.



2. VAHVISTA VATSALIHAKSIASI

Istu tuolilla, selkä kiinni selkänojassa. Pidä kiinni kevyesti pöydän tai tuolin etureunasta. Nosta sisäänhengityksen aikana polvet koukussa ylös ja laske uloshengityksen aikana alas. Toista viisi kertaa. (Jos liike on liian raskas tehtynä molemmilla jaloilla yhtä aikaa, nosta vuorotellen jalkoja ylös.



1. PUHU SEISTEN PUHELIMESSA

Ota tavaksesi nousta ylös, kun puhut puhelimessa.



4. PUNNERRA TUOLISSA

Istu tuolilla ja tue kämmenet käsinojiin. Hengitä sisään ja punnerra itsesi tuolilta käsien varaan. Pysy asennossa ylhäällä uloshengityksen ajan ja laske alas ja taas sisäänhengityksellä ylös. Tee 5-10 toistoa.

5. NOSTA JALKA SUORANA TAAKSE

Lukitse tuolin pyörät tai työnnä tuolin selkänoja seinää vasten. Tuo toinen polvi koukussa tuolin istuimelle. Ota molemmilla käsillä tukea selkänojasta. Pidä vartalo tiukkana ja ojenna jalka taakse vartalon jatkoksi. Tuo jalka takaisin alas ja toista liike viisi kertaa. Tee sama toisella jalalla.



3. KYRKISTY JA HIPAISU TUOLIN ISTUINOSAA

Seiso lantion levyisessä haara-asennossa tuolin edessä. Kyykisty siten, että pakarot/takamus koskettaa tuolin istuinosan etureunaa. Kätet voit nostaa liikkeen aikana vaaka-tasoon. Kyykistyessä jännitä myös vatsalihaksia ja pidä selkä suorana ja katse eteenpäin. Tee 5-10 toistoa.



6. OTA AJURIN ASENTO

Ota silloin tällöin työpäiväsi aikana niin sanottu ajurin asento. Päästä ylävartalo kumartumaan eteenpäin ja nojaa kyynärpäillä reisiin. Tässä asennossa on hyvä hengittää ja pitää pieni lepotauko työpäivän lomassa.