

Taukojumppa

Jos istut työpäivän päätteen äärellä, sinun kannattaa nostaa peppu penkistä vähintään kerran puolessa tunnissa. Pitkäkestoinen istuminen aiheuttaa alaraajojen verenkierron heikkenemistä, mikä voi aiheuttaa jalkojen puutumista ja turvotusta. Huonot työasennot aiheuttavat myös selkävaivoja sekä niska-hartiaseudun ja käsien kireyksiä ja puutumisoireita. Tässä on muutamia vinkkejä taukojumppaan työpöydän äärelle. Jos sinulla on aikaa, voit tehdä koko jumpan tai voit valita aina pari liikettä sopivaan väliin ja jatkaa seuraavat pari seuraavalla tauolla.

1. Jalat auki askellus

Istu ryhdikkäässä asennossa ja lähde askeltamaan jalkoja vuorotellen auki ja yhteen. Voit välillä jäädä toistamaan vain toista puolta askeltaen jalalla sivulle ja takaisin keskelle ja toistaa sitten saman toisella jalalla.



2. Kylkitaivutus

Istu ryhdikkäässä asennossa ja pidä keskivartalon lihakset tiukkana. Taivuta kyljestä vuorotellen oikealle ja vasemmalle. Älä anna ryhdin lypsähtää taivutuksen aikana, vaan pidä hyvä asento koko taivutuksen ajan.



3. Rangan kiertoliike

Istu ryhdikkäässä asennossa. Nosta vastakkainen polvea kohti toista kyynärpäätä ja lasket raajat takaisin perusasentoon. Toista sama toisella puolella ja jatka vuorotellen. Jos työtuolin käsinojat estävät liikkeen, voit tehdä saman myös seisten, jolloin haastat myös tasapainoa.



4. Kyykky

Nouse ylös tuoilta seisoma-asentoon. Kyykkää alas siten, että takapuoli hipaisee tuolia ja nouse takaisin ylös. Ylös noustessa suorista lantio ja purista pakarat tiukaksi. Tarkista, että kyykätessä polvet ja varpaat osoittavat samaan suuntaa, jotta polven asento pysyy hyvänä.



5. Selän rullaus

Ota käsillä tukea tuolin istumaosasta. Lähde notkistamaan selkäranka lannerangasta notkolle edeten pikkuhiljaa rinta- ja kaularankaan, pään noustessa viimeisenä ja katseen kohotessa ylöspäin. Tämän jälkeen, lähde pyöristämään selkää vastakkaisessa järjestyksessä. Muun muassa joogasta tuttu kissa-liike. Jos notkistus tuntuu epämukavalta, voit jättää selän myös keskiasentoon ja jatkaa siitä pyöristykseen.



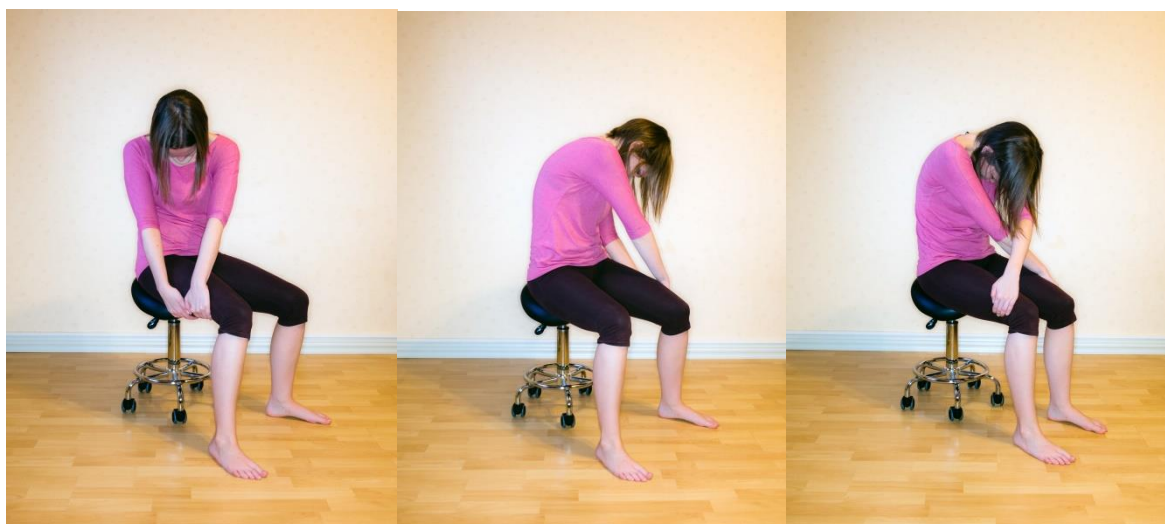
6. Pakaravenytys

Nosta oikea nilkka vasemman polven päälle ja anna oikean polven avautua oikealle. Tunne venytys oikealla puolella pakaran seudulla. Jos haluat vielä tehostaa liikettä, voit painaa oikeaa polvea varovaisesti hieman alaspäin ja nojata ylävartaloa eteenpäin. Jos lihakset ovat todella kireät, usein jo nilkan nostaminen polven päälle on tarpeeksi tehokas asento. Pysy venytyksessä vähintään 30 sekunnin ajan. Toista toinen puoli.



7. Yläselän venytys

Ota molemmilla käsillä oikean reiden ulkosyrjästä kiinni ja venytä yläselkää taaksepäin. Tunne venytys vasemman lapaluun sisäsyryllä. Toista sama toiselle puolelle. Lopuksi voit vielä ristiä kädet ja tehdä saman venytyksen suoraan ottaen vastakkaisilla käsillä reiden ulkosyrjästä kiinni.



8. Selän kierto-venytys

Istu ryhdikkäästi ja kierrä vartalosta oikealle. Pidä lantio suoraan eteenpäin ja hartiat alhaalla. Jos tuolissasi on selkänoja, voit ottaa nojasta kiinni ja tehostaa kierto liikettä. Toista sama toiselle puolelle.



Virkeää ja tehokasta työpäivää! 😊