

Vastuskumiharjoittelu ja taukoliikunta pitävät kunnossa. Niska-hartiaseudun jumppaaminen on helppoa ja nopeaa. Hyvänolontunne tulee bonuksena ja mieliala kohenee.

Vastuskumiharjoittelu

- ## Venyttely

- ## Taukoliikunta

- Tuki- ja liikuntaelinten sairaudet ovat yleisiä maatalousyrittäjillä.

- heikko lihaskunto
- väärät työasennot
- raskaat kuormat nostoissa
- sääolot

- oikea nostotekniikka
- asialliset työasennot
- sopiva varustus, kuten apuvälineet ja koneet
- hyvä keuhonhallinta
- selän ja niska-hartiaseudun lihasten kunnon parantaminen

Melan työturvallisuus- ja työhyvinvointityö tukee maatalousyrittäjän työssä jaksamista ja edistää terveellisiä ja turvallisia työtapoja. Tavoitteena on vähentää tapaturmia ja ammattitauteja. **Lisätietoa mela.fi**

Grano 4/2019



Taukoliikunnan aikana on hyvä venyttää niska-hartiaseutua ja tehdä liikkuvuutta ja kehon hallintaa parantavia liikkeitä.

- Seiso hartioiden levyisessä asennossa.
- Pidä hyvä ryhti ja vatsa tiukkana liikkeen ajan.
- Tuo kädet vaakatasoon eteesi.

- Koukista käsiä ja vie keho hallitusti eteen lähelle kämmeniä.

Toista liike noin
10 kertaa, tauko
ja uudet toistot.

Liike
vaikuttaa rinta-
rangan liikkuvuuteen
ja kehittää
lihaskuntoa.

- Punnerra takaisin alkuasentoon ja pyöristä yläselkä lopussa.
- Toista liike muutaman kerran.

- Taivuta päätä sivulle painaen korvaa kohti olkapäätä.

- Pidä hartiat alhaalla ja tunne venytys niska-hartiasseudulla.
- Toista toiselle puolelle.
- Taivuta päätä myös eteen.

Toista liike
2–3 kertaa
molemmiin puolin.

MUISTA RYHTI!

Suorita liikkeet
rauhallisesti
ja pidä venytys
5–10 sekunnin
ajan.

Niska ja hartiati kuntoon!

Monipuolinen liikunta parantaa lihaskuntoa ja hyvinvointia. Harrastamalla säännöllistä liikuntaa ennaltaehkäiset vaivoja ja sairauksia.

VASTUSKUMIHARJOITTELU hartiarengas

Soutuliike seisten tai istuen

Tee näin

Kiinnitä vastuskumi vatsalihasten korkeudelle niin, että saat otteen kummastakin päästä. Pidä keskivartalo tiukkana.

- Vastuskumin pitää kiristyä, jotta saat vastusta liikkeeseen.
- Anna käsien ojentua eteen melkein suoriksi ja tunne venytys yläselässä.
- Vedä kyynärpäitä läheltä kylkiä taaksepäin ja purista lavat yhteen.
- Palauta kädet samaa liikerataa takaisin eteen.
- Tee liike noin 10 kertaa, pidä pieni tauko ja toista liike noin 10 kertaa.
- Saat vaihtelua liikkeeseen, kun teet vedot vuorotahtiin.

Seisten
Astu toisella
jalalla hieman
eteen.
Seiso suorana.

Istuen
Pidä selkä suorana
ja vatsa tiukkana.
Aseta vastuskumi
jalkojen ympäri.

Pystypunnerrus istuen

Tee näin

- Pidä keskivartalo tiukkana.
- Istu selkä suorana ja säilytä hyvä ryhti.
- Pidä niska suorana.
- Aseta vastuskumi pakaroiden alta ja tartu molempiin päihin.
- Alkuasennossa kädet ovat hartioiden tasalla ja vierellä.

- Punnerra kädet ylöspäin suoriksi.
- Palauta punnerruksen jälkeen kädet hartioiden tasalle.

Jätä kyynärpää
hieman koukkuun,
kun punnerrat.
Näin vältät
yliojentumisen.

VASTUSKUMIHARJOITTELU olkanivel

Sisäkierto

Tee näin

- Pidä keskivartalo tiukkana.
- Kiinnitä vastuskumin toinen pää tukevasti.
- Seiso niin, että vastuskumi tulee sivultasi ja kiristyy hieman.
- Pidä olkavarsi ja kyynärpää kiinni kyljessä koko liikkeen ajan. Koukista kyynärpäätä noin 90 asteen kulmaan.
- Tuo kättä sisäänpäin lähelle napaa.
- Palauta käsi takaisin alkuasentoon.

MUISTA RYHTI!

Voit tehdä
liikkeitä myös
istuen.

VENYTTELY

Olkapäiden venytys

Tee näin

- Laita käsi selän taakse. Vie kyynärpäätä eteenpäin.
- Tunne venytys olkapäässä.

Tehosta
venytystä toisella
kädellä.

MUISTA RYHTI!

Toista liike
2–3 kertaa
molemmiin puolin.

Rintalihasten venytys

Tee näin

- Seiso lähellä seinää, jotta saat hyvän tuen.
- Koukista kyynärpää suoraan kulmaan ja tuo käsi vierelle.
- Käännä vartaloa pois päin kunnes tunnet venytyksen rintalihaksessa.

Seiso
mahdollisimman
lähellä seinää.

Niska-hartiaseudun venytys

Tee näin

- Käännä päätä sivulle painaen korvaa kohti olkapäätä. Pidä hartiat alhaalla ja tunne venytys niska-hartiaseudulla.
- Toista toiselle puolelle.
- Taivuta päätä myös eteen.

Tehosta
venytystä toisella
kädellä.