

Keltaisen Nauhan päivä 11.3.

# Arki aktiiviseksi - työskentele joustavasti

Jumppaohjeet: **Tinja Saarela**  
Kuvat: **Kimmo Brandt**  
Lisää jumppaohjeita:  
[www.reumaliitto.fi](http://www.reumaliitto.fi)

Sisällytä työpäivääsi lyhyitä liikkumishetkiä, työskentele välillä seisten tai vaihda allesi satulatuoli. Pienten, minitaukojen pitäminen vartin välein on tehokkaampaa kuin pidempi tauko 1-2 tunnin istumisen jälkeen.

## Työnteon yhteydessä **A**

**1 Kävele** portaat ja venytele rappusissa



**2 Pidä kokoukset "liikkuvina", kävele** työtoverin luokse soiton tai sosiaalisen median keinojen sijaan.

**3 Liiku ja jumppaa** työpöytäsi ääressä.



## Tauolla seisten **B**

Tee liikkeitä sopivan tilaisuuden tullen. Lihasten rentoutumiseen riittää, kun teet kutakin liikettä 5-10 kertaa.



**1 Kävele:** Joko paikalla tai vapaasti tilassa. Venytä selkäsi pitkäksi, hyvä ryhti.

**2 Kyljet venytykseen:** Nosta toinen käsi ylös ja venytä kättä ylöspäin, muista hengittää samalla. Pidä hetki ja tee sama toisella kädellä. Voit myös kurkottaa sivulle tai vaikka lattiaa kohti.



**3 Selkään liikettä:** Pyöristä selkää tuoden leuan rintaan ja kädet etuviistoon alas.

**4 Selkään liikettä:** Ojenna selkäsi täysin suoraksi vieden käsiä selän taakse yhteen, katse yläviistoon.

**Huom!** Työn lomassa on tärkeää pitää lihas- ja nivelvaivoja ehkäiseviä taukoja. Pidä niitä jo ennen väsymysoireita



## Tauolla istuen **C**

Taukoliikkeitä voi tehdä myös istuen. Passiiviseen istumatyöhön on hyvä liittää pientä liikettä.



**1 Liikettä yläselkään:** Nojaa kyynärpäällä reisiin. Kierrä ylävartaloa siten, että käsi nousee koukussa sivulle. Pää kääntyy mukana. Palaa alkuasentoon ja tee sama toisella kädellä.



**2 Kyykky:** Siirry istumaan tuolin reunalle, jalat tukevasti lattiassa. Kallista vartaloa eteenpäin ja ponnista seisomaan. Laskeudu takaisin alaspäin, mutta juuri ennen kuin pakarasi koskevat tuolia ponnistatkin uudelleen ylös. Tuo kädet eteen vaakatasoon.



**3 Hyvä minä:** Halaa itseäsi loppuksi hyvin suoritetusta taukoliikuntahetkestä.