

NOSTAMISTA, KANTAMISTA JA KUROTTELUA SISÄLTÄVÄ TYÖ

(esim. koneiden huoltaminen, taakkojen kantaminen/nostaminen, eläinten siirtely, kuivittaminen lapiolla ja sankolla, eläinten ruokinta)

- Yleisimmät haasteet keholle
 - selän rasittuminen
 - käsien ja jalkojen nivelten rasittuminen
 - hyvää lihasvoimaa vaativat nopeat liikkeet
- Suositeltavaa liikkumista
 - lihaskuntoharjoittelu (kuntosali, kotijumppa)
 - venyttely ja kehonhuolto
 - käsiä ja jalkoja kuormittava kestävyysliikunta esim. uinti, sauvakävely, hiihto
 - vastaliikkeet työpäivän aikana (mm. selän ojentelut, kierrot)
- Liikkumisen tavoitteet
 - lihasten voiman säilyminen ja parantaminen
 - nivelten liikkuvuuden säilyttäminen
 - kehon hallinnan ja tasapainon ylläpitäminen
 - kestävyyskunnon ylläpito

TYÖN MUKAISTA LIIKKUMISTA

KESKIVARTALON VAHVISTAMINEN

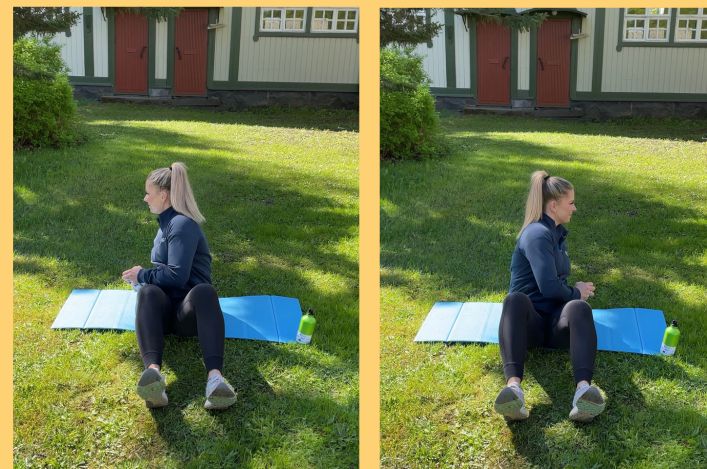
1. Etukyykky



2. Nosto alaviistosta yläviistoon



3. Kiertovatsat



4. Vastakkaisen käden ja jalan nosto



LIIKEOHJEET:

- Välineet:
 - matto
 - käsipaino
- Tee liikettä 8 - 15 toistoa 1-4 kertaa, kuntotasostasi riippuen.
- Pidä liikkeiden välissä 30 - 60 sekunnin palautus, jonka jälkeen siirry seuraavaan liikkeeseen.
- Tehoa saat lisättyä:
 - lisäämällä liikkeiden toistomääriä
 - lisäämällä sarjojen lukumäärää
 - käyttämällä isompaa käsipainoa

Katso tarkemmat liikeohjeet videolta!