KULJETUSTYÖ, JOKA VAATII PITKÄAIKAISTA ISTUMISTA AJONEUVOSSA

(esim. metsäkonekuljettajat, eläinkuljetus, maitokuljetus, maatalousyrittäjät, aurausurakoitsijat, turvetyöntekijät, koneurakointi)

- Yleisimmät haasteet keholle
  - niska-hartiaseudun lihasten jännittyminen
  - selän rasittuminen
  - painon nousu
  - hyvää lihasvoimaa vaativat nopeat liikkeet

- Suositeltavaa liikkumista
  - työpäivän aikainen pieni liikkuminen
  - käsiä ja jalkoja kuormittava kestävyysliikunta esim. uinti, sauvakävely, hiihto
  - lihaskuntoharjoittelu (kuntosali, kotijumppa)

- Liikkumisen tavoitteet
  - niska-hartiaseudun lihasjännitysten ennaltaehkäisy ja vähentäminen
  - keskivartalon tukilihasten voiman ylläpito
  - selän kiputilojen ennaltaehkäisy
  - painonhallinta
  - riittävän lihasvoiman ylläpitäminen

TYÖN MUKAISTA LIIKKUMISTA

LIHASHUOLTO

1.Etuketjun avaus

2. Ylävartalon kierto

3. Hyvää huomenta

4. Vastakkaisen käden ja jalan lasku

5. Lonkan pyöritys

LIIKEOHJEET:

- Välineet:
  - matto
- Tee liikkeitä vuorotellen 8 - 12 toistoa / liike.
- Toista 1 - 3 kierrosta.
- Pidä tahti rauhallisena ja muista hengittää.

Katso tarkemmat liikeohjeet videolta!

MUUTOS MAASEUDULLA
Diak
ProAgria Oulu
ODL
LÄHITAPIOLA Pohjoinen
Elinkeino-, liikenne- ja ympäristökeskus
Vipuvoimaa EU:lta 2014–2020
Euroopan unioni Euroopan sosiaalirahasto