TIETOKESKEINEN TYÖ JOKA VAATII PALJON NÄYTTÖPÄÄTTEELLÄ OLOA

esim. kirjanpito, raportointi, suunnittelutyö, tukihakemusten teko, navetassa lypsykoneen hallintapaneelin käyttö

- Yleisimmät haasteet
  - keholle paljon istumista
  - niska-hartiaseudun lihasten jännittyminen
  - stressi

- Suositeltavaa liikkumista
  - työpäivän aikainen venyttely
  - lihaskuntoharjoittelu (kuntosali, kotijumppa)
  - pyöräily, uinti, kävely, hiihto
  - intervallityyppinen harjoittelu (kuntopiiri, jumppa, tanssi, pallopelit)

- Liikkumisen tavoitteet
  - verenkierron vilkastuttaminen niska-hartiaseudun
  - lihaskireyksien ehkäiseminen
  - selän ja vartalon lihasten voiman säilyttäminen
  - stressinsietokyvyn parantaminen

TYÖN MUKAISTA LIIKKUMISTA

KUNTOPIIRI

1. Marssi

2. Kyykky + pystypunnerrus

3. Vinorutistus seisten

4. Lantion nosto

5. Selän ojennus

6. Askelkyykky eteen

LIIKEOHJEET:

- Välineet:
  - matto
  - käsipainot
- Toista jokaista liikettä 30 - 60 sekuntia, kuntotasostasi riippuen.
- Pidä liikkeiden välissä 30 - 60 sekunnin palautus.
- Toista liikkeitä 1 - 4 kierrosta, kuntotasostasi riippuen.
- Pidä kierrosten välissä 1-2 minuutin palautus.
- Tehoa saat lisättyä:
  - lyhentämällä liikkeiden välistä palautumisaikaa
  - lisäämällä liikkeiden suoritusaikaa
  - lisäämällä kierrosten lukumäärää
  - ottamalla käsipainot mukaan myös liikkeisiin 1 ja 6.

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