

Olohuoneen osallistajat

Kehon herättelyä

Paikallaan olon haitat

- Paikallaan olo ei kuormita kehoa riittävästi, joten luusto haurastuu ja nivelrustot rappeutuvat.
- Lihaskunto heikkenee.
- Pitkäaikainen istuminen turvottaa jalkoja, koska veren virtaus laskimoista sydämeen hidastuu.

Pitkä paikallaanolo

- Voi lisätä kipua mm. niska-hartiaseudussa, selässä, polvissa, lonkissa ja nilkoissa.
- Lisää riskiä mm. sydän- ja verenkiertoelimistön sairauksiin, 2 tyypin diabetekseen, masennukseen, joihinkin syöpäsairauksiin ja ennenaikaiseen kuolemaan.

Tauota paikallaanoloa

- Katkaise istumista nousemalla ylös vähintään kerran tunnissa
- Liikkeelle lähtö vilkastuttaa verenkiertoa, virkistää lihaksia ja piristää mieltä

Taukoharjoite

Liikkeet voi tehdä joko seisten tai istuen. Suosittelemme tekemään liikkeet seisten, jos se on mahdollista.

1.

Pyöritä hartioita isoa ympyrää rauhallisesti eteenpäin 5-10 kertaa

Pyöritä hartioita isoa ympyrää rauhallisesti taaksepäin 5-10 kertaa.



2.

Heilauta vasen käsi etukautta oikealle yläviistoon, kallista samalla kylkeä ja tuo käsi samaa rataa alas. Tee liike vuorotellen oikealla ja vasemmalla kädellä. Toista 6-10 kertaa.

3.

Marssi paikalla vuorotellen vasenta ja oikeaa polvea ylös nostaen. Anna käsien heilua rennosti mukana. Toista 10-20 kertaa. Voit myös kiertää marssiaskeleilla oman paikkasi ympäri.



4.

Seiso hartioittenlevyisessä haara-asennossa ja vie leuka rintaan ja kurota käsiä kohti lattiaa selkä pyöreänä. Ja rullaa sieltä takaisin selkä pyöreänä pystyasentoon. Toista rauhallisesti 5-8 kertaa.

5.

Seiso hartioittenlevyisessä haara-asennossa. Koukista polvia kuin istuisit tuolille, mutta et istukaan,



vaan nouse takaisin seisomaan. Muista pitää selkä suorana, katse eteenpäin. Työnnä peppua taaksepäin, älä työnnä polvia eteenpäin. Mene vain sen verran alas, että kantapäät pysyvät maassa koko liikkeen ajan. Polvet menevät varpaiden suuntaisesti (älä päästä alas mennessä polvia yhteen). Toista 8-10 kertaa.

6.

Tuo kädet eteen. Ota kuvitelluista airoista kiinni ja vedä kynärpää edellä käsiä taaksepäin. Pidä selkä suorana ja vedä takana lapaluita yhteen ja palauta kädet takaisin eteen. Toista 8-10 kertaa.



7.

Nouse hartioittenlevyisessä haara-asennossa korkeille varpaille ja laskeudu takaisin alas. Tarvittaessa voit ottaa tukea seinästä, pöydästä tai tuolista. Toista 10-15 kertaa.



8.

Seiso hartioita leveämmässä haara-asennossa ja kierrä ylävartaloa puolelta toiselle. Anna käsien heilua rentona mukana. Toinen kantapäätä voi nousta aina irti maasta. Toista 10-20 kertaa.

9.

Ravistele koko kehoa loppuksi.

Keskusteltavaksi ja pohdittavaksi yhteisesti ryhmässä:

Miltä tällainen aktiivinen tauko tuntui?

Mitä voitte yhdessä tehdä yhdistyksessä paikallaan olon tauottamiseksi?

Miten voisit itse tauottaa paikallaan oloa enemmän?

Kirjatkaa kommentit ylös hankemateriaaliin.



Mielenterveyden
keskusliitto