

Satsaa itseesi

Alla olevaa taulukkoa täyttämällä voit helposti seurata oman liikkumisesi toteutumista ja riittävyttä 3 kuukauden aikana.

Laita merkintä (rasti tai esimerkiksi k =kävely, p =pyöräily) ruutuun aina kun olet liikkunut vähintään 30 min/pv.

Aloitus pvm ____/____ - ____/____

[merkitse loppupäivämäärä 3 kuukautta eteenpäin]

Olet päässyt hyvään alkuun! Muista että suurin hyötyjä olet sinä itse.

Hienoa!

Loistavaa!

**Liiku myös jatkossa!
Liikunnan iloa!**

KULJETTAJAN liikuntakortti

Hyvä fyysinen kunto auttaa
jaksamaan ja pysymään virkeänä
niin työssä kuin vapaa-aikana.

LIIKU...

Satsaa itseesi...

Arjessa tapahtuva liikunta vaikuttaa suotuisasti yleiseen terveyteen ja painonhallintaan. Jo 30 min reipasta kävelyä tai pyöräilyä useimpina päivinä viikossa vähentää vaaraa sydän- ja verisuonisairauksien, diabeteksen ja korkean verenpaineen kehittymiseen sekä auttaa veren rasvakoostumuksen ja kehon painon säätelyssä.

Tiesitkö että liikuntaa harrastamattoman riski sairastua aktiivisesti liikkuviin verrattuna on

- sepelvaltimotautiin 1,5 – 2-kertainen
- aivohalvaukseen 2-kertainen
- aikuisiän diabetekseen 20 – 60 % suurempi
- korkeaan verenpaineeseen 30 % suurempi
- paksusuolen syöpään 40 – 50 % suurempi
- ylipainoon 2-kertainen
- sekä menettää itsenäisen selviytymisen huonokuntoisuuden takia 10 – 20 vuotta aikaisemmin

(lähde: Sosiaali- ja terveysministeriö)

Aikuisen tulisi terveyden ylläpitämiseksi harrastaa:

- Liikuntaa kohtalaisella rasittavuudella 5–7 kertaa viikossa, vähintään 30 minuuttia yhtäjaksoisesti tai 10 – 15 min jaksoissa päivää kohti [esim. kävely, pyöräily, uinti tai hiihto.]
- Kohtalaista lihasten voimaa vaativaa liikuntaa kahdesti viikossa [esim. puutarhatyöt, lumenluonti tai kuntosalii]
- Epäsäännölliset työajat eivät ole este vaan haaste liikkumiselle!

Liikunnan ei tarvitse olla monimutkaista. Se voi liittyä päivittäisiin rutiineihin, kuten esimerkiksi työmatkoihin, kotitöihin, harrastuksiin tai voit toteuttaa sen omana erillisenä liikuntakertana.

Kävely

Turvallista, helppoa ja halpaa. Kävelyä voi harrastaa monella eri tavalla, kukin omalla tyylillään; työmatkakävelynä, hikilenkkeilynä, sauvojen kanssa, luonnossa samoillen, sienestäen tai marjastaen.

Pyöräily

Pyöräily on monipuolista ja monille sopivaa tehokasta liikuntaa. Se ei rasita tukielimistöä, parantaa hapenottoa ja vahvistaa verenkiertoelimeistöä.

Hiihto

Maastohiihto sopii jokaiselle liikuntakykyiselle ikään ja painoon katsomatta. Se kuormittaa monipuolisesti suurinta osaa lihaskivestä, antaa työtä hengitys- ja verenkiertoelimeistölle, mutta ei liian kovaa iskuja tukielimeistölle.

Uinti

Säännöllinen uinti vahvistaa tehokkaasti kehoasi suurilla lihasryhmiä ja sopii erinomaisesti täydentämään ja tukemaan tässä esiteltyjä muita perusliikuntamuotoja.

Tai mikä tahansa muu liikuntamuoto, josta saat hyvän mielen ja iloa liikkumiselle!

Muista myös lihashuolto ja venyttely!

Selkä joutuu kuljettajan työssä erityiselle rasitukseksi. Selkä kangistuu, hartioita kolottaa ja istuminen tuo kärsimättömän olon. Siksi onkin syytä huolehtia sekä selkä- että vatsalihasten hyvästä kunnosta. Selkä kaipaa myös venyttelyä, joka pitää liikeradat vapaina ja lihakset joustavina.

Niskan ja hartioiden pitkä- ja yhtäjaksoinen jännitys voi johtaa päänsärkytiloihin, jatkuviin niskakivuihin ja huonoon ryhtiin. Suurin osa niska- ja hartia-vaivoista johtuu lihasten huonosta kunnosta.

Lihakset kuntoon kotona tai kuntosalilla

Selkä- ja niskahartia-vaivat saat kuriin tasapainoisella, kaikki lihasryhmät huomioivalla lihaskuntoharjoittelulla. Säännöllisellä harjoittelulla ne myös pysyvät poissa.

Kuljettajan taukojumppa

Käytä pieni hetki pysähdysten aikana lihashuoltoon. Pidä venytys normaalisti hengittäen ja pyri rentoutumaan.

1. Anna käsivarsien riippua rentona sivuilla. Pyöritä olkapäitä ympäri molempiin suuntiin.
2. Laita kädet ristiin ja käännä kämmenet kohti taivasta samalla kyynärvarsia ojentaen. Työnä käsi ylöspäin ja ojenna selkää.
3. Ota pieni haara-asento, laita kädet vyötärölle, sormet taaksepäin, polvet suorina. Taivuta selkää taakse, niin syväälle kuin pystyt, tukien käsillä.
4. Paranna jalkojen verenkiertoa koukistamalla ja ojentamalla nilkkoja vuorotellen.
5. Anna pään liikkua puolelta toiselle etukautta. Pysähdy välillä hetkeksi tuntemaan venytysniskassa ja hartiasuudussa. Tehostat venytystä painamalla venytyksen puolelta kättä kohti maata.

Oikea nostotekniikka säästää selkää!

Seiso lantionleveydessä haara-asennossa, jännitä keskivartalon lihakset, pidä selkä tiukkana, laskeudu alaspäin ryhdikkäästi niin, että kantapäät pysyvät maassa ja polvet ohjautuvat varpaiden kanssa samaan suuntaan.



Ei se voima vaan tekniikka!

Terveellisesti...