



Työterveyslaitos

# Liikunta – Istumatyö

MARS MATKALLE! – TERVEYTTÄ TYÖPAIKOILLE -VINKKILISTAT

## Istu vähemmän, liiku enemmän!

**Hyväkuntoinen jaksaa myös istumatyössä hyvin.** Hyvä kunto edistää palautumista ja suojaaa työn rasitukselta myös työssä, joka on pääosin kevyttä istumatyötä. Istumatyössä liikkumista kannattaa lisätä myös työpäivän ajalle ja katkaista istuminen usein.

### VINKKEJÄ TYÖPAIKALLE: Mitkä seuraavista teillä jo toteutuvat? Mitä teette seuraavaksi?

- Liikunta, istumisen vähentäminen ja terveelliset elintavat ovat esillä työhön perehdytyksessä ja kehityskeskusteluissa.
- Työpaikallamme on peseytymis- ja pukeutumistilat, jotka helpottavat esimerkiksi työmatkaliikuntaa.
- Meillä on liikunnallinen kulttuuri. Lähellä olevalle työkaverille ei lähetetä sähköpostia vaan kipaistaan juttusilla.
- Työpaikallamme tulostimet ja kopiokoneet ovat sijoitettuina pienen kävelymatkan päähän.
- Meillä on hyväksyttävää jumpata tai venytellä välillä ja seistä kokouksissa.
- Kävelykokoukset ovat osa työmme viikoittaista arkea.
- Liikumme yhdessä. Se kannustaa ”sohvaperunoitakin”.
- Työpaikallamme on toteutettu liikuntaa eri tarpeisiin, esimerkiksi liikuntaryhmä painonhallinnan tueksi, kadonnutta liikuntainnostusta etsiville tai keppijumppaa niskakipuisille.
- Työpaikallamme toteutetaan samanaikaisesti liikuntaa ja työergonomian parantamista, esimerkiksi niskahartialihasten vahvistamista ja työasennon parantamista.
- Työpaikallamme keskeytetään pitkäaikainen istuminen esimerkiksi taukoliikunnalla tai kävelyllä.
- Meillä muistutetaan istumisen tauottamisesta. Muistutukset ja ohjeet ovat innostavia. Ohjeita selän ja niskan jumppaan: [www.selkakanava.fi/jumppaohjeita-selalle-ja-niskalle](http://www.selkakanava.fi/jumppaohjeita-selalle-ja-niskalle).
- Liikkumisen lisäksi meillä pidetään huolta ergonomisista ja vaihtelevista työasunnoista, ettei kremppoja ala ilmaantua. Työterveyshuolto on apuna ergonomian tsekkaamisessa.
- Hyödynnämme aktiivisesti kalusteita, jotka vähentävät istumista ja sallivat työasennon vaihtamisen.
- Pidämme yhteisen virkistävän ruokatauron työvuoron aikana. Käymme lounaalla sopivan kävelymatkan päässä.
- Kahvitauolla viihdymme yhdessä seisten korkean pöydän ääressä.
- Työpaikallamme on lainattavissa liikuntavälineitä, kuten harjanvarsia, kuminauhoja tai kahvakuulia taukoliikuntaa varten.
- Työpaikamme osallistuu liikkumista edistäviin teemapäiviin, lajikoeluihin ja kampanjoihin, kuten Unelmien liikuntapäivään: [www.unelmienliikuntapaiva.fi](http://www.unelmienliikuntapaiva.fi). Valitsemme ja suunnittelemme tapahtumat yhdessä.
- Hyödynnämme maksuttomia, liikkumiseen ja istumisen vähentämiseen innostavia materiaaleja, kuten esimerkiksi Työelämän terveystalkoot -materiaalia. [www.yksielama.fi/tule-terveystalkoisiin](http://www.yksielama.fi/tule-terveystalkoisiin)
- Työnantaja tukee kaikkien vapaa-ajalla tapahtuvaa liikuntaa taloudellisesti.
- Liikumme työkavereiden tai kollegojen kanssa yhdessä myös vapaa-ajalla.

## Millaisessa kunnossa sinä voit ja jaksat parhaiten?

**Kestävyys- ja lihaskunto sekä liikehallintaa voi kohentaa!** Työikäinen tarvitsee viikossa 2, 5 tuntia kevyttä kestävyysliikuntaa kuten kävelyä, marjastusta ja piha- tai kotitöitä TAI 1 t ja 15 min rasittavampaa liikuntaa kuten juoksua, hiihtoa tai vesiliikuntaa. Lisänä pitäisi olla vielä kaksi kertaa viikossa lihaskuntaa kohentavaa liikuntaa kuten kuntosaliharjoittelua ja liikehallintaa kehittävää liikuntaa kuten pallopelejä.

Työikäisen terveystuotesuosituksen löydät osoitteesta [www.ukkinstituutti.fi/liikuntapiirakka/](http://www.ukkinstituutti.fi/liikuntapiirakka/) liikuntapiirakka-aikuisille.

*Työterveyshuolto tukee liikunnan lisäämisessä ja istumisen vähentämisessä! Lisätietoa liikunnan soveltuvuudesta itsellesi ja ohjeita liikkumiseen saat työterveyshuollosta, liikuntaneuvonnasta tai liikuntapaikkojen ohjaajilta.*

*Liikunta ja istumisen vähentäminen piristää ja on hyväksi myös mielen hyvinvoinnille. Terveelliset elintavat tukevat toisiaan. Olet ehkä huomannut liikkumisen merkityksen hyvän yönun kannalta.*

### LIIKUNTA AUTTAA PALAUTUMAAN JA JAKSAMAAN TYÖSSÄ.

Miten toimit? Mitä teet seuraavaksi?

- Liikun arjessani. Kävelen asiointimatkoja, käytän portaita hissien sijaan, jätän auton kauas parkkiin tai jään bussista pari pysäkinväliä aiemmin.
- Harrastan palauttavaa liikuntaa kuten rauhallista kävelyä, joogaa tai venyttelyä.
- Mietin, millaista on minun työstäni palauttava liikunta.
- Liikun luonnossa. Luontoliikunnalla on useita myönteisiä vaikutuksia terveyteen. Lisäksi se on hyvä keino rentoutumiseen ja palautumiseen.
- Olen merkinnyt liikunnalle aikaa kalenteriini.
- Monipuolinen liikunta innostaa. Välillä kokeilen aivan uusia liikuntamuotoja!
- Seuraan omaa liikkumistani ja istumiseni vähentämistä. Omaseuranta kuten askelmittareiden, aktiivisuusmittareiden tai päiväkirjojen käyttö helpottaa oman tilanteen tunnistamista ja tavoitteiden asettamista. Vältä pitkäaikaista istumistani vapaa-aikanani.
- Olen asettanut tavoitteen liikkumiselleni ja istumiselleni. Olen miettinyt liikunnan lisäämisen ja istumisen vähentämisen hyötyjä. Se saa liikunnan esteet kuten huonon sään tuntumaan pienemmiltä.
- Saan tukea liikkumisen lisäämiseen ja istumisen vähentämiseen perheenjäseniltä, ystäviltä tai kollegoilta.