

TESSI - TYÖHYVINVOINNIN EDISTÄMINEN SIAISHUOLLOSSA

ODL⁺ DIAK

Elinkeino-, liikenne- ja
ympäristökeskus

 Euroopan unionin
osarahoittama



Taukojumppa - Keho kiittää, mieli virkistyy



Taukojumppa on kevyttä liikuntaa ja pieniä harjoituksia voi tehdä helposti missä vain.



Tärkeää on tehdä aktiivisia, lihasten verenkiertoa vilkastuttavia liikkeitä työvuoron aikana.



Liikuskele ja tauota paikallaan oloa joka päivä- mitä useammin, sitä parempi.

Taukojumpasta on monia hyötyjä:

- Keho ja mieli virkistyvät ja koettu väsymys ja stressi vähenee.
- Vireystilan koheneminen parantaa keskittymiskykyä ja lisää työtehoa.
- Lihasten verenkierto vilkastuu ja niiden aineenvaihdunta paranee.
- Tuki- ja liikuntaelinten rasittuneisuus ja kipuoireet vähenevät sekä jännittyneet lihakset rentoutuvat.

Vinkkejä liikkeisiin saat seuraavista taukojumppaohjeista:

- Jumpalla vireyttä työvuoroon
- Venyttellen vetreyttä työvuoroon
- Kuminauhajumppa

Jo muutaman minuutin liike tekee hyvää sekä keholle että mielelle!