

## Keltaisen Nauhan päivä

Reumaliiton iloisen liikunnallinen Keltaisen Nauhan päivä tempaisee työpaikoilla kesellä



maaliskuuta

. Seuraavan kerran Keltaisen Nauhan päivää

vietetään 14.3.2018. Päivän tavoitteena on nostaa esille tuki- ja liikuntaelinsairauksien ehkäisy yksilön elämänlaatua ja työkykyä ylläpitävänä voimana.

Pelkkä vapaa-ajan liikunta ei riitä poistamaan liiallisen istumisen riskejä. Liiallinen istuminen ja paikallaan olo vaarantavat yksilön terveyden. Suomen Reumaliitto jäsenyhdistyksineen haastaa työpaikat nostattamaan työntekijät ylös tuoleistaan taukojumppaamaan ja järjestämään kävelykokouksia.

Keltaisen Nauhan päivän kohde-ryhmänä ovat työkäiset suomalaiset, työn-antajat ja työntekijät sekä yritykset. Päivää on vietetty vuodesta 2004 lähtien.

- [Utinen: 9.3.2017 Reumaliitto virittää vetreyteen Keltaisen Nauhan päivänä](#)
- [Tilaa keltainen vastuskuminauha täältä](#)
- [Keltaisen nauhan päivä Facebookissa](#)

Miten olisi kävelykokous, aamukahvijumppa, kokousjumppa, taukojumppa tai lihaskuntojumppa?

### **Keltaisen Nauhan päivän jumppa 2017 - Viritä itsesi vetreään päivään!**

Olivatpa arkiset askareesi, toimenkuvasi tai työtehtäväsi millaiset tahansa, pienen virkistys- ja liikuntahetken pitäminen on pelkästään positiivinen asia.

Lihasten rentoutumiseen riittää 5–10 toistoa. Taukoliikunnaksi soveltuvat erinomaisesti liikkeet 1-4. Tehokkaan lihaskuntoharjoituksen koko keholle saat, kun teet kaikki liikkeet lihasväsymiseen asti vähintään 2 kertaa viikossa toistamalla liikkeet 8–15 kertaa, 2–3 sarjaa.

Tahti saa olla reipas. Se laittaa veren kiertämään, jolloin lihakset työskentelevät tehokkaasti.

Saat tulostettavan version jumpasta painamalla sivun ylälaidassa olevaa oranssia tulostuspainiketta.



## 1. Kyykky ja hauiskääntö

Seiso lantionleveyisessä haara-asennossa kädet vartalon vierellä ja aseta vastuskuminauha jalkojesi alle. Kyykisty ja koukista samalla kyynärpäät. Huomioi, että varpaat ja polvet osoittavat samaan suuntaan koko liikkeen ajan. Voit suorittaa liikkeen myös ilman kyykistymistä.



## 2. Soutu

Pujota vastuskuminauha esimerkiksi ovenkahvaan. Seiso lantionleveyisessä haara-asennossa polvet pienessä koukussa. Vie kyynärpäät taakse vetäen lapaluita toisiaan kohti. Huomioi, että hartaiat pysyvät rentoina ja ranteet suorina koko suorituksen ajan. Voit suorittaa liikkeen myös istuen.



### 3. Eteenpunnerrus

Vien vastuskuminauha selän taakse lapaluiden korkeudelle. Seiso lantionleveyisessä haara-asennossa polvet pienessä koukussa. Ojenna kyynärpäät suoriksi vartalon eteen. Huomioi, että ranteet pysyvät suorina koko suorituksen ajan. Voit suorittaa liikkeen myös istuen.



### 4. Yläselän avaus ja olkapäiden liikkuvuus

Seiso lantionleveyisessä haara-asennossa. Vie toinen käsi alakautta selän taakse kämmenpuoli ulospäin. Kurkota kättä lapaluiden väliin. Vie toinen käsi ja vastuskuminauha yläkautta selän taakse lapaluiden väliin. Ota vastuskuminauhasta kiinni yrittäen saada sormet mahdollisimman lähelle toisiaan. Vedä vuorotellen ylä- ja alakädellä ”hissaten” liikettä ylös-alas. Huomioi vartalon ryhdikäs asento koko suorituksen ajan. Toista sama kädet tosin päin.



### 5. Lonkan ja polven koukistus ja ojennus

Istu ryhdikkäästi. Aseta vastuskuminauha toisen jalan alle koukistaen samalla lonkkaa ja polvea. Ojenna polvi suoraksi alaviistoon. Huomioi, ettei vie polvea yliojennukseen. Pidä vastusnauha koko suorituksen ajan tiukalla. Toista sama toisella jalalla.

### 6. Suorat vatsalihakset

Asetu selinmakuulle polvet koukussa. Ota molemmilla käsillä tukeva ote vastuskuminauhasta ja ojenna käsivarret suoriksi yläviistoon kohti kattoa. Huomio selässä luonnollinen notko. Nosta ylävartalo ja hartiat ylös alustasta, vie kädet suorina eteenpäin ja nosta samalla jalkoja siten, että vastuskuminauha kiristyy reisiä vasten. Huomio, että pidät niskan pitkänä ja ettei leuka osoita rintaan.



### 7. Pakaralihakset

Solmi vastuskuminauha lenkiksi ja pujota lenkki jalkojen ympärille hieman polven alapuolelle. Asetu kylkimakuulle toinen käsi pään tukena ja toinen vartalon edessä tukemassa asentoa. Jalat ovat päällekkäin polvet ja lonkat noin 90 asteen kulmassa. Nosta ylempää jalkaa suoraan ylöspäin. Huomioi, että liike tapahtuu vain alaraajassa, vartalo pysyy paikallaan eikä lantio lähde kiertymään. Toista liike myös toisella kyljellä maaten.



Lihasten rentoutumiseen riittää 5–10 toistoa. Taukoliikunnaksi soveltuvat erinomaisesti liikkeet 1-4.

**Suunnittelu:** Tinja Saarela, Suomen Reumaliitto ry

**Kuvaaja:** Kimmo Brandt, Compic Photos Oy

## Näin käynnistät Keltaisen Nauhan päivän valmistelut työpaikallasi

1. Tee päätös Keltaisen Nauhan päivän vietosta.
2. Hanki asialle johdon tuki ja toteutukselle rahoitus.
3. Kerää hyvä, motivoitunut toteutustiimi; työterveyshuolto, henkilöstöpäällikkö, liikuntakerho. Tehkää yhdessä päätös työnjaosta ja vastuualueista.
4. Tee alustava toimintasuunnitelma ja kustannusarvio. Hyödynnä tämän sivun lopusta löytyvä ideapankki!
5. Tee päivän ohjelma. Suunnittele tapahtumaa edeltävät toimenpiteet, tarvittavat materiaalit ja toimenpiteiden ajoitus.
6. Suunnittele tapahtuman yleisilme ja tapahtumapaikka, varaa tarvittavat tilat ajoissa.
7. [Tilaa tarvittava aineisto](#), hanki tarvittava rekvisiitta, varusteet ja palkinnot.
8. Suunnittele sisäinen ja ulkoinen viestintä: pyydä avauspuhe, hyödynnä julisteet, lehtiset, tiedotteet, omat julkaisut ja sosiaalisen median kanavat, valmistele asiaa sisäisissä palaverissa.
9. Valmista! Keltaisen Nauhan päivä tuo taatusti hyvää oloa työtovereillesi ja sinulle. Muista käyttää sosiaalisessa mediassa tunnustetta #KNP2017 - näin jaat hyvän olon muillekin.

Keltaisen Nauhan ideapankki



## Mikä toimii teidän työpaikallanne parhaiten?

- Keltainen aamujuoma tai hedelmä kaikille töihin tullessa
- Keltaista päälle tapahtuman vetäjille/koko henkilökunnalle
- Työpaikan ravintola kattaa pöytään keltaista
- Keltaisia kukkia, ilmapalloja, julisteita. Keltaisen Nauhan päivän värisävy on PMS 107.
- Jumbppaohjeita

### Aamuvenyttely

- Muutama venytysliike aamuhedelmän/-mehun tarjoilun yhteydessä

### Taukoliikuntatuokiot

- Keltaisen nauhan jummat: Ilmoita taukoajat etukäteen ja muistuta paikasta jossa ne tehdään. Motivoi liikunnan tärkeydestä työpaikalla ja kerro, että se vie vain hetken.
- Rentoutusharjoituksia
- Venyttelyjä

### Työpaikkaliikuntaa

- Erilaisia lajikokeiluja, esim. taiji, jooga, pilates, seinäkiipeily, lumikenkäkävely, sauvakävely, ratsastus.
- Pelejä, esim. kävely-, seka- metri- ja sykesähly. Jalkapalloturnaus.
- Jumbppaa; sporttijumbppaa, jättipallojumbppaa, kuminauhajumbppaa.
- Ohjattua tai vapaata harjoittelua kuntosalilla.
- Luontopolku tai muu kävelyretki.
- Rentoutusta.

### TULE-huoltamotestaus

- Kävelytesti
- Ergometritesti
- Lihasvoimatesti
- Pulssi

### Kisailua

- Köydenvetoa
- Kädenvääntöä
- Leikkimielinen keilailu

Nouse ja liiku työpäivän aikana

Liikkeet voit tehdä myös ns. kiertoarjoitteluna, jolloin kierroksia tehdään voimiesi ja tuntojesi

mukaan 2-3. Taukojumppana riittää yksikin kierros! Muistathan liikkua monipuolisesti! Lihaskunnon ja liikehallinnan lisäksi kehitä myös kestävyyskuntonasi mm. kävelyharjoituksilla.

Peräti 82 prosenttia toimistotyöntekijöistä ei noudata suositusta tauottaa istumista puolen tunnin välein. Arkiaktiivisuus on hyväksi työpaikalla. Työasentojen vaihtelu lisää työtehoa.

- [Tulostettava versio jumppaohjeesta](#) (pdf)

## 1. Leuat esiin

Paina leukaa kohti rintalastaa venyttäen samalla kaularankaa pitkäksi. Älä reuhdo, liike on pieni. Tee pehmeitä pumppeavia toistoja.

## 2. Liikettä yläselkään

Istu tuolissa, pidä keskivartalo tiukkana ja nojaa kyynärpäillä reisiin. Kierrä ylävartaloa siten, että käsi nousee koukussa sivulle. Pää kääntyy mukana. Palaa alkuasentoon ja tee sama toisella kädellä.

## 3. Voimaa käsiin

Istu tuolissa selkä suorana. Ota tukeva ote käsinojista ja punnerra itsesi ylös tuolista. Käsivarret ovat ylhäällä suorina. Punnerra käsivoimia käyttäen ylös alas.

## 4. Vatsa tiukaksi

Istu selkä suorassa. Jännitä vatsan ja lantionpohjan sekä takapuolen lihakset. Peppu kohoaa aavistuksen irti tuolista. Pidä jännitys muutaman sekunnin ajan ja rentouta.

## 5. Reisivoimaa

Seiso suorana, kädet lanteilla ja hartiat rentoina. Istu alas siten, että pakarat juuri ja juuri hipaisevat tuolin pintaa. Ponnista taas ylös.

## 6. Pakaravoimaa

Tuo toinen polvi koukussa tuolin istuimelle. Ota molemmilla käsillä tukea selkänojasta. Ojenna tukijalka taakse vartalon jatkoksi. Tuo jalka takaisin alas ja toista. Tee sama toisella jalalla.

Taukoliikuntaa

Taukoliikuntaohjeiden tavoitteena on kehonhallinta ja lihasten elvytys kuminauhajumpalla. Toista liikkeitä 10-20 kertaa, pari kertaa päivässä. Tahti saa olla reipas. Se laittaa veren kiertämään, ja lihakset työskentelevät tehokkaasti.

- [Tulostettava versio jumppaohjeesta](#) (pdf)

## 1. Nyrkkeile

Anna jumppakuminauhan kulkea kainaloiden ja lapaluiden alta. Jalat ovat lantionleveyisessä haara-asennossa. Pidä hartiat rentoina, keskikorsetti tiukkana. Nyrkkeile vuorotahtiin.

## 2. Ammu jousella

Nosta kädet olkapäiden tasolle eteen. Koukista toinen kyynärpää koukkuun, toinen käsi jää eteen. Kierrä reippaassa tahdissa ylävartaloa puolelta toiselle.

## 3. Nosta-käännä-työnnä ylös:

Pidä jumppanauhaa kaksin kerroin käsissäsi vartalon edessä. Pidä lantion levyinen haara-asento, hartiat rentoina, keskikorsetti tiukkana.

1. Vedä kuminauha rinnanpäälle, lapaluut yhteen
2. Vie nauha pään taakse
3. Työnnä nauha yläviistoon ja sieltä takaisin alas kädet suorina

## 4. Sahaa

Seiso käyntiasennossa, nauha kulkee etummaisen jalan alta, nauhan päät molemmissa käsissä. Koukista etummaisen jalan polvi ja nojaa kämmenellä reiteen. Vedä kyynärpää voimakkaasti kohti kattoa, vartalo kiertyy mukana.

## 5. Kyyki

Pujota jumppanauha molempien jalkojen alta, pidä nauhan päät molemmissa käsissäsi. Kyyki kuin olisit istahtamassa tuolille. Venytä samalla nauhaa pitkälle eteen.

## 6. Hyppyitä hartioita

Nosta hartiat ylös korviin ja päästä rennoiksi.

Skanskan ja Fazerin työntekijät näyttävät vetreyttävän taukoliikunnan mallia:

- [Keskikeho vahvaksi, pdf](#)
- [Tasapainojumppa, pdf](#)
- [Niskan jumppaohjeet, pdf](#)
- [Hartiavoimin, pdf](#)
- [Potkua päivään pohkeesta peukaloon, pdf](#)

Rentoudu ja venyttele

- [Lihavenyttelyllä rentoutta ja ryhtiä, pdf](#)

## Lataudu rentoutumalla

Nykyisen elämän tavoitteeksi on tullut tehokkuus. Kiireen keskellä keskustellaan paljon stressistä. Monesti saa sen käsityksen että jännitys on kaiken pahan alku ja juuri. Kuitenkin jonkin asteinen jännitys (tonus) kuuluu elämään. Jännityksen ja levon vaihtelu – rytmisyys on olennaista myös elimistön perustoiminnoille: sydän supistuu ja rentoutuu, lihaksistossa työskentelevät koukistajat ja ojentajat vuorotellen, sisään- ja uloshengitys on rytmistä. Myös



päivittäinen elämä rytmittyy sekä fyysisen että henkisen jännityksen ja rentouden välityksellä. Jokaista optimisuoritusta varten tarvitaan tietty määrä jännitystä, ei liian vähän eikä liian paljon. Tiettyä vireystilaa tarvitaan päivän kuluessa tulevien haasteiden ja tehtävien selvittämisessä. Työpäivän aikana työn vastapainoksi tarvitaan myös lepotaukoja. Rentoutuminen työssä lisää työntoa ja hyvinvointia.

## **Rentoudu ja nauti**

Elimistö reagoi fyysiseen ja psyykkiseen rasitukseen samalla tavalla. Syke ja verenpaine nousevat, hormonieritys muuttuu ja lihakset jännittyvät. Tunneperäinen kuormitus ja kipu nostavat lihaksiston jännitystä. Pelkkä liikunta ei riitä kehon hyvinvointiin. Tarvitaan myös lepoa, venyttelyä ja rentoutumista. Jäykät nivelet ja jännittyneet lihakset ovat kuin solmuja, jotka rentoutus avaa. Rentoutuksen avulla voit oppia kuuntelemaan lihaksiasi. Jännitykset ja kolotukset häviävät. Keskittymiskyky lisääntyy, stressi laantuu, päivä paista ja elämä maistuu.

Rentoutuminen vaikuttaa myönteisesti endorfiinitasapainoon. Endorfiini on kehon oma ”kipulääke”. Rentoutumismenetelmiä on useita ja niistä tulee valita itselle sopivin. Rentouttavia asentoja kannattaa kokeilla. Tällaisia asentoja ovat esim. kylkimakuu päällimmäinen jalka koukussa tyynyn päällä tai selinmakuu jalat nostettuina tuolille tai tyynyjen päälle. Rentoutuminen on taito, jota tulee harjoitella. Voit rentoutua myös työpäivän aikana istuen.

Rentoutumisen taitoa voi hyödyntää jokapäiväisessä elämässä. Venyttely palauttaa, rentouttaa ja lisää koko kehon liikkuvuutta. Tosinaan paras rentoutumismenetelmä on esim. rentoutuslevyn kuuntelu tai toisen ihmisen hellä kosketus kevyesti painaen tai vaikkapa pallolla hieroen.

Kaikkien rentoutumisharjoitusten keskeisenä tavoitteena on säädellä hengitystä. Stressaantunut tai vihainen ihminen hengittää pinnallisesti, pallea supistuu, kurkunpään lihakset jännittyvät, hengitys on nopeaa, jopa katkonaista. Rauhallinen, syvä ja mahdollisimman luonnollinen hengitys auttaa meitä keskittymään ja rauhoittumaan.

Sopiva rentoutumisaika on yksilöllinen. Unen rajalla käväisy (ei nukahtaminen) kertoo onnistumisesta. Rentoutuneessa tilassa lihakset muuttuvat raukeiksi, syke tasaantuu ja verenpaine laskee. Rentoutuminen voi auttaa mm. päänsärkyyn, kipuun ja uniongelmiin.

## **Stressinpoistajat**

- Kävele luonnossa, hengitä syvään raikasta ilmaa.
- Sulje silmäsi. Keskity mielessäsi kauniiseen maisemaan tai mieluiseseen lapsuuskuvaan.
- Varaa bussi- tai junamatkalle puhelimeesi rauhallista musiikkia kuulokkeista kuunneltavaksi. Sulje silmäsi ja rentoudu.
- Anna itsellesi lupa laiskotella aina välillä.

## **Mielikuvareuntoutusharjoitus**

1. Varaa hetki aikaa täydelliseen rentoutumiseen. Parasta on, jos huoneilma on raikasta ja valo pehmeää (tasaista ja himmeää). Veto tai terävä valo häiritsevät rauhoittumista.
2. Pue yllesi väljät, pehmeät vaatteet, joissa sinun on hyvä olla.
3. Laita soimaan rauhallista musiikkia ja asettaudu mukavaan asentoon.
4. Sulje silmäsi ja hengitä rauhallisesti. Kulje sitten ajatuksissasi lempimaisemaasi. Nauti luonnon kauneudesta, äänistä, valoista ja tuoksuista. Nauti mielessäsi pienimmistäkin

yksityiskohdista.

5. Kun matka on ohi kuljeta ajatuksesi rauhallisesti nykyhetkeen. Tunnet olosi virkistyneeksi ja levänneeksi.

### **Värirentoutus (keltainen väri)**

1. Ota mukava ja hyvä asento. Sulje silmäsi. Hengitä tasaisesti ja rauhallisesti. Keskity hengitykseen: hengitä oikein syvään; rauhallisesti ja tasaisesti. Sisään ja ulos. Anna mielen ja kehon rauhoittua. Anna itsellesi aikaa olla vain (n. 3-4 min).
2. Keskity hengitykseen. Samalla suuntaa huomio jalkoihisi. Hengitä ikään kuin jalkojen kautta. Kuvittele samalla miten keltainen väri lämmittää jalkojen aluetta. Anna värin vahvistaa ja voimistaa jalkojasi. Keskity hengitykseen (n. 3-4 min).
3. Suuntaa huomio alavatsan ja lantion alueelle. Hengitä lantion ja alavatsan kautta. Kuvittele miten keltainen väri hoitaa ja tasapainottaa lantion ja alavatsan aluetta. Anna hengityksesi tulla vielä hitaammaksi, rauhallisemmaksi ja pehmeämmäksi (n. 3-4 min).
4. Ajattele ylävatsan aluetta ja alaselkää. Hengitä niiden alueiden kautta ja anna keltaisen värin lämmittää ylävatsaa ja selkääsi. Anna keltaisen rauhoittaa, tasapainottaa ja uudistaa kehoasi ja mieltäsi (n. 3-4 min).
5. Suuntaa huomio rintakehän ja yläselän alueelle. Hengitä alueiden kautta. Keltainen auringon valo lämmittää, rauhoittaa ja tasapainottaa rintakehän aluetta. (n. 3-4 min).
6. Ajattele kaulan, kurkun ja niskan alueita. Hengitä alueiden kautta. Kuvittele miten keltainen valo lämmittää, rauhoittaa ja selkeyttää kehoasi ja mieltäsi. Ehkä kuvittelet aaltojen hiljaisen kohinan, auringon lämmön, tuulen vireen (n. 3-4 min).
7. Keskity hengitykseen ja suuntaa huomio kasvojen alueelle. Anna keltaisen värin rentouttaa kasvojesi lihakset. Voit tuntea kasvoillasi auringon ihanan lämmön, mikä lisää sisäistä rauhaasi, selkeyttää ja tyyneyttää ajatuksesi (n. 3-4 min).
8. Keskity hengitykseen ja huomioi pääläen alue. Hengitä ikään kuin pääläen alueen kautta. Anna keltaisen värin hoitaa pääläen aluetta, koko kehoasi ja mieltäsi. Voit tuntea syvää sisäistä rauhaa, selkeyttä ja tyyneyttä (n. 3-4 min).
9. Anna itsellesi aikaa vain olla. Anna mielikuvien virrata vapaasti. Aisti keltaisen värin parantava ja piristävä voima koko kehossasi, mielessäsi (n. 3-4 min).
10. Palautus. Harjoituksen jälkeen tunnet itsesi levänneeksi. Tunnet saaneesi uusia voimia. Mielesi on varma ja rauhallinen. Voit alkaa herätä vähitellen. Hengitä syvään ja halutessasi voit liikutella hiukan käsiäsi ja jalkojasi. Kun tunnet kehosi heränneen avaa silmäsi ja tunne itsesi virkeäksi ja hyväntuuliseksi. Harjoitus on päättynyt.

- [Mukavia rentoutusasentoja, pdf](#)