

Haasta itsesi – toimintakyvyn tarkistuslista

Puhtia arjen askareisiin

Aloita näistä

- Seison hampaita pestessäni tukevasti siten, että takimmaisen jalan varpaat ovat etummaisen jalan kantapäässä kiinni. Toistan molemmilla jaloilla.
- Nousen kaksi kerrosta portaita pysähtymättä.
- Kahvin tippumista odotellessani teen 10 kyykkyä peräkkäin siten, että sormet koskettavat lattiaa. Vaihtoehtoisesti nousen tuoilta kädet ristissä rinnalla.
- Television katselun lomassa seison jalat yhdessä. Taivutan eteenpäin selkä suorana ja polvet ojennettuina. Pystyn koskemaan käsillä polvitaiteisiin.

Sujuvatko nämä helposti?

- Hampaita pestessäni nostan oikean jalan ilmaan. Tuen jalkaterän vasemman polven sisäsyrrjää vasten. Polveni osoittaa eteenpäin. Toistan vasemmalla jalalla.
- Nousen kaksi kerrosta portaita pysähtymättä ja hengästyttä.
- Kahvin tippumista odotellessani teen 15 kyykkyä peräkkäin siten, että sormet koskettavat lattiaa.
- Television katselun lomassa seison jalat yhdessä. Taivutan eteenpäin selkä suorana ja polvet ojennettuina. Pystyn koskemaan käsillä sääriin.

Janoatko lisää? Kokeile näitä!

- Hampaita pestessäni nostan oikean jalan polvi koukussa eteen. Toistan vasemmalla jalalla.
- Nousen neljä kerrosta pysähtymättä.
- Kahvin tippumista odotellessani teen 30 kyykkyä peräkkäin siten, että sormet koskettavat lattiaa.
- Television katselun lomassa seison jalat yhdessä. Taivutan eteenpäin selkä suorana ja polvet ojennettuina. Pystyn koskemaan sormenpäillä lattiaan.

Vieläkö riittää virtaa? Jatka mestaritason!

- Hampaita pestessäni nostan oikean jalan polvi koukussa eteen ja kierrän kehoa oikealle. Toistan vasemmalla jalalla.
- Nousen kuusi kerrosta pysähtymättä.
- Kahvin tippumista odotellessani teen reippaasti yli 40 kyykkyä peräkkäin siten, että sormet koskettavat lattiaa.
- Television katselun lomassa seison jalat yhdessä. Taivutan eteenpäin selkä suorana ja polvet ojennettuina. Saan kämmenet lattiaan.

Panosta myös palautumiseen

- Tauotan työpäivän tai opiskeluni.
- Pidän yllä säännöllistä unirytmää ja rauhoitan ajan ennen nukkumaanmenoa.
- Huolehdin monipuolisesta ravinnosta ja riittävästä nesteytyksestä.

Fyysinen toimintakyky ja tapaturmat

Miksi toimintakykyä kannattaa kehittää?

Tasapaino

Tiesitkö, että kaatuminen, liukastuminen ja putoaminen ovat yleisimmät tapaturmatyypit? Tasapaino perustuu useiden kehon järjestelmien yhteistyöhön. Hyvä tasapaino auttaa meitä pysymään pystyssä ja välttämään kaatumisia.

Lihaskunto

Vahvat lihakset tukevat niveliä ja parantavat kehonhallintaa, mikä vähentää tapaturmariskiä. Säännöllinen lihaskunnon vahvistaminen parantaa hermoston ja lihasten välistä yhteistyötä. Kun liikkeet ovat hallitumpia, myös kaatumisriski pienenee.

Kestävyyskunto

Hyvä kestävyyskunto parantaa sydän- ja verenkiertoelimistön toimintaa, mikä lisää yleistä jaksamista ja vähentää väsymystä. Tätä kautta tapaturmariski pienenee. Kestävyysliikunta parantaa refleksien nopeutta ja reaktiokykyä. Nopea reagointi voi auttaa välttämään äkillisiä vaaratilanteita.

Liikkuvuus

Hyvä liikkuvuus parantaa nivelten ja lihasten joustavuutta ja auttaa kehoa reagoimaan nopeasti muuttuvissa arjen tilanteissa. Tämä auttaa estämään tapaturmia, koska keho pystyy paremmin sopeutumaan äkillisiin liikkeisiin. Hyvän liikkuvuuden avulla pysyy paremmin pystyssä.

Palautuminen

Riittävä uni, monipuolinen ravinto ja säännöllisten taukojen pitäminen opiskelun ja työn lomassa edistävät palautumista. Kehon ja mielen palautuminen on tärkeää esimerkiksi hermoston ja hormonitoiminnan tasapainon kannalta. Lisäksi riittävä palautuminen vähentää stressiä ja estää ylirasitusta. Palautuminen on tärkeää toimintakyvyn ylläpitämiseksi ja vähentää osaltaan alttiutta tapaturmille.



Ihmisellä on vain yksi henki

[KOTITAPATURMA.FI](https://www.kotitapaturma.fi)

Lataa materiaalia



Jokainen askel auttaa. Voit itse vaikuttaa fyysiseen toimintakykyysi: aloita liikunta jo tänään ja etene pienin askelin eteenpäin.