

HELMIKUUN ERGONOMIABINGO

NIMI _____

Bingoa kuukauden aikana kaikki ruudut. Tee yksin tai yhdessä työkaverin kanssa työpäivän aikana. Tee oman kuntotasosi mukaan ja pidä tarvittaessa taukoja. Voit jakaa liikkeiden sarjat tehtäväksi työpäivän kuluessa. Liikkeiden ohjeita löytyy VERIJK 7 päädystä.

Kävele tornisairaalan portaat ylös-alas (14 krs)	Faskia -pallolla selän/ hartioiden hierontaa seinää vasten 3 x 1-2 min	Käsipainoilla pystypunnerrus vuorokäsin 3 x 10 / käsi (ks. C, kuva 1)	Kyykky 3 x 15 krt (ks. A, kuva 5)
Käsipainoilla nyrkkeily 3 x 10-20 krt / käsi (ks. C, kuva 2)	Kepillä pyörittelyä, vartalon edestä vartalon taakse 2 x 15 krt	Venyttely! Valitse kolme (3) liikettä <i>Venyttellen ylävartalo</i> <i>vetreäksi -ohjeesta.</i>	Kuminauhalla lapojen liike 3 x 8-12 (ks. B, kuva 4)
Kyynärpään kosketus vastakkaiseen polveen 2 x 10 krt / puoli (ks. A, kuva 6)	Ranteen venytys puolapuissa 2 x 10 – 15 sekuntia / käsi (ks.D, kuva 2)	Roiku puolapuissa 3 x 10 sekuntia	Päkiöille nousu 3x10 (ks. A, kuva 4)
Rintakehän kierto kuminauhalla 4 x 12 krt (ks. B, kuva 2)	Aamukierolla huomioi ergonomia nostamalla potilaan sänkyä ja/tai huomioi ergonomia työpisteellä.	Hyvää huomenta -liike kepillä 3 x15 (ks. D, kuva 1)	Venyttely! Valitse kaksi (2) liikettä <i>Helppo taukojumppa</i> <i>toimistoon -ohjeesta</i>

INNOSTU JA INNOSTA TYÖKAVERIA KANS !

Huom! Kaikkien täysbingonneiden kesken arvotaan palkinto!