



Varbseinad kandekeskustes ja tootmises

Ettevõtte: AS Eesti Post/Omniva

Parima praktika sihtgrupp: kande- ja sorteerimiskeskuste töötajad

Probleem

Kande- ja sorteerimiskeskuste töötajate töö on väga erinev – osadel liikuv, teistel istuv. Tervisekontrolli otsustest tuli välja, et töötajatel oleks vaja teha lihaste venitusharjutusi.

Parima praktika tegevuse kirjeldus

Ostude osakonnaga koostöös kaardistati üle vabariigiliselt, kuhu paigutada varbseinad. Peale kaardistamist otsiti partner, kes varbseinad vastavalt As Eesti Posti/Omniva vajadustele varbseinad valmistab. Kõikide töötajate tervisekontrolli otsuste koondkokkuvõttena leiti vajadus soetada 26 varbseina, millest 25 paigaldati üle Eesti kandekeskustesse ning üks Tallinnas asuvasse sorteerimiskeskusesse, et töötajatel oleks vajadusel koht, kus teha venitusharjutusi. Võtsime ühendust füsioterapeudiga, kes andis meile vajalikku infot harjutuste kohta, mida saab varbseinal teha. Harjutuste põhjal kujundasime plakati, kus on harjutused lahti kirjutatud koos fotodega.

Tulemused

Peale varbseinade ülesse panemist kandekeskustesse ja sorteerimiskeskusesse tekkisid seal pisikesed sportimise nurgakesed. Kui varbseinad said kandekeskustesse üles pandud tekkisid pisikesed spordi nurgakesed kandekeskustesse. Juba on tulnud ettepanekuid uute vahendite järele ning mõned töötajad on toonud kodust ka lisa vahendeid (hantlid, hula rõngad jne..) Tänaseks on enne tööpäeva algust ja peale tööpäeva spordinurgad aktiivselt kasutusel.



LIHASPINGEID VÄHENDAVALD HARJUTUSED VARBEINAL

Kõikide harjutuste puhul hinga rahulikult, ära hoiu kordagi hinge kinni ning pinguta kergelt keha süvalihaseid justkui „naba sees“ hoides.

Rinnalihase venitus, õlavöötme pingete alandamine



Hoiu kätega õlgade kõrguselt varbeinast. Jalad õlgade laiuselt harkis. Vabasta üks käsi, sisse hingates pööra ülakeha viies vabastatud käe nii kaugemale taha kui võimalik. Puusad jäävad vaatama varbeina poole. Hinga välja ja tule tagasi algasendisse. Korda teise poolega.

Selja venitus, lülisamba puhkus.

Hoiu käte silmade kõrguselt varbeinast, jalad õlgade laiuselt harkis. Kõverda jalad põlvedest umbes 90° nagu istuksid toolile. Hinga rahulikult nina kaudu sisse, suu kaudu välja, hoiu asendit 10-15 sekundit.



Lülisamba puhkus, reie tagumiste lihaste venitus

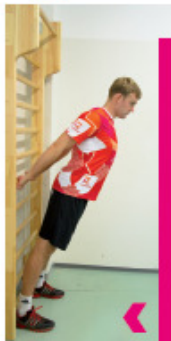


Seistes varbeinast eemal, kalluta sirge seljaga ette, haarates varbeinast. Suru pead võimalusel käte vahelt läbi. Käed ja selg ühel tasapinnal. Hoiu 10-15 sekundit.

Reie eesmistele lihaste venitus



Seisa näoga varbeina poole, hoides kätega varbeinast. Painuta üks jalg põlvest ja haara same poole käega laebjalast. Hoiu põlved koos ja puusad ühel joonel. Sõilita asendit 10-15 sekundit. Korda teise poolega.



Rinnalihaste venitus, õlgade joonduse parandamine

Seisa seljaga varbeina poole, jalad harkis, kannad vastu varbeina. Haara kätega puusade laiuselt ja kõrguselt varbeinast, kalluta kere ette, suru õlad taha. Hoiu 10-15 sekundit.

Lülisamba venitus, kõhulihaste pingutamine



Võta kinni varbeina ülemisest pulgast, lasse end rippu nii, et jalad maad ei puuduta. Kõverda põlved ja tõmba 90 kraadise nurga alla enda ette kasutades kõhulihaseid, selg varbeina vastas. Hoiu 10 sekundit.

Ülakeha venitus



Seisa seljaga varbeina poole. Siruta käed sisse hingates üles, haara varbeinast, hoiu asendit. Hinga rahulikult ja jägli. et kätt ei vajuks ette. NBI! Ei sobi kõrge vererõhuga inimestele!

Kere külgmiste lihaste venitus



Säärelihaste venitus

Astu varbeina alumisele pulgale, hoides kätega õlgade kõrguselt varbeinast kinni. Lase kändadel vajuda varvastest alla poole - tunned venitust säärelihastes. Hoiu 10-15 sekundit.

Seisa küljega varbeina poole hoides ühe käega varbeinast, jalad harkis. Sügavalt välja hingates painuta varbeina poole, haarates teise käega varbeinast. Korda teise poolega.



Kaela külgmiste lihaste venitus

Seisa küljega varbeina poole, haara varbeinast randme kõrguselt kinni. Kalluta kere veidi varbeinast eemale ja painuta pead samale poole. Hoiu asendit 10-15 sekundit. Korda teise poolega.

Harjutused varbeinal.

Foto: Eesti Post/Omniva