

# Taukojumpan ohjaamisen ABC- työpaja

Kirsti Siekkinen terveyden edistämisen asiantuntija, TtM, tft, pt



Euroopan unionin  
osarahoittama

Uudistuva ja osaava Suomi 2021–2027

**jamk** | Jyväskylän  
ammattikorkeakoulu

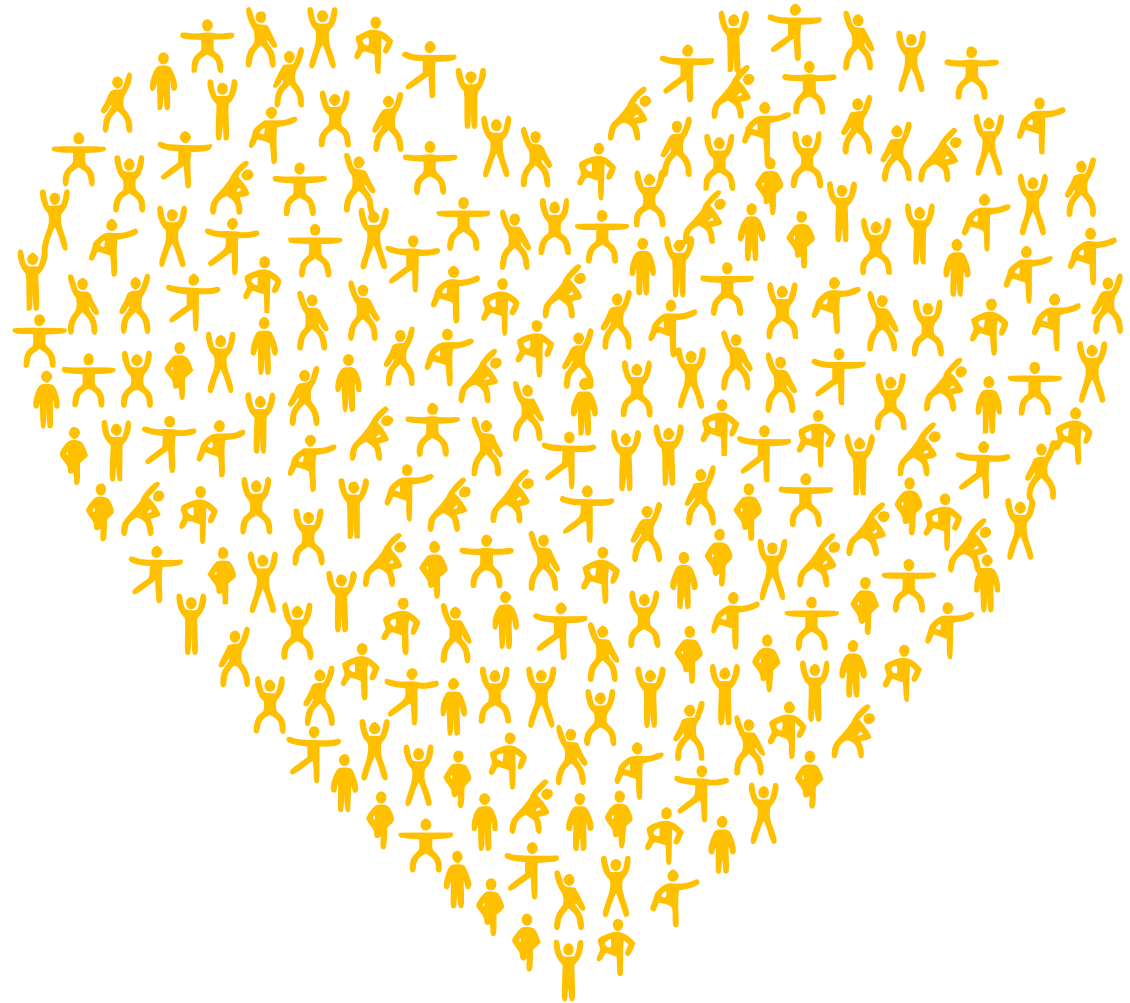
# Työpajan tavoitteet

- Antaa virikkeitä ja valmiuksia taukojumppatuokioiden järjestämiseksi ja toteuttamiseksi työpaikoilla.
- Työpajan käytyään työpaikan taukojumpan vertaisohjaaja(t):
  - ymmärtää taukojumpan merkityksen työhyvinvoinnille
  - omaa valmiudet käynnistää taukojumpan työpaikalla
  - harjaantuu ohjaamaan taukojumppaa huomioiden osallistujien työnkuvan ja tarpeet tauottamiselle sekä palautumiselle.



# Sisältö

- Työn tauottamisen hyödyt
- Määritelmiä ja käsitteitä
- Taukojumpan käynnistäminen
  - Suunnittelu ja liikkeiden valinta
  - Taukojumpan ohjaamisessa huomioitavaa
- Käytännön harjoittelua
- Lisämateriaalia



# Työn tauottamisen hyödyt

Taukoliikunnan hyötyjä (Ttl 2018):

- Vaikuttaa positiivisesti sosiaaliseen, henkiseen ja fyysiseen jaksamiseen
- Vähentää sairaspöissaoloja (2 pvä /hlö /vuosi)
- Kohottaa tehokkuutta (1,50€ /hlö /tunti)
- Tuo taloudellisia säästöjä (jopa 100 000€ vuodessa)
- Lisää yhteisöllisyyttä
- Muu?



# Määritelmiä

- **Taukoliikunta (elpymisliikunta, taukojumppa...)**
  - Tarkoittaa lyhyitä, säännöllisiä liikuntataukoja työpäivän aikana.
  - Voidaan toteuttaa sekä itsenäisesti, sovellusten tai videoklippien ohjaamana tai ohjattuna reaaliajassa paikanpäällä tai verkkovälitteisesti.
- **Mikrotauko** = lyhyt, omaehtoinen tauko työpäivän aikana. Tarkoituksena irrottautua työstä ja siihen liittyvistä ajatuksista tavalla, joka toimii itselle.
  - Auttavat vähentämään koettua stressiä sekä parantamaan vireyttä ja suorituskykyä. Mikrotauot ovat hyvä tapa rytmittää työntekoa.
  - Mikrotaukoja ei ole määritetty työelämän sääntöihin. Niiden kiinnipitämisestä voi lopulta huolehtia vain jokainen itse.
- **Vastaliikkeet** ovat kuormitusta purkavia liikkeitä, jotka auttavat pitämään tuki- ja liikuntaelimistön terveenä.
  - Jos työ sisältää runsaasti nostoja tai kumaria asentoja, vastaliikkeet ovat hyvä tapa ehkäistä vammoja ja räsitusiloja. Huoltaa erityisesti välilevyjä.



ThePhoto by PhotoAuthor is licensed under CCYUSA.



Euroopan unionin  
osarahoittama

Uudistuva ja osaava Suomi 2021–2027

**jamk** | Jyväskylän  
ammattikorkeakoulu

- **Dynaaminen liike/harjoitus (konsentrinen)**

- Dynaaminen liike tarkoittaa liikettä, joka on jatkuvaa ja aktiivista.
- Dynaamisessa liikkeessä lihas vietään venytykseen ja palautetaan nopeasti alkuasentoon tai pidetään venytyksessä hetken aikaa ennen kuin liike toistetaan.

- **Jarruttava liike (eksentrinen)**

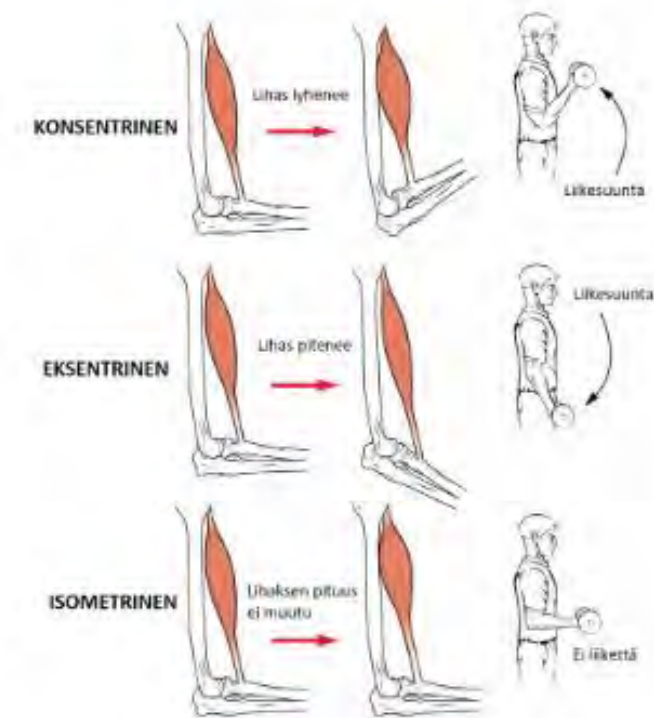
- Lihasta jännitetään, mutta samalla se pitenee ja venyy, ts. jarrutetaan.

- **Staattinen liike/harjoitus (isometrinen)**

- Staattisessa liikkeessä lihas tekee työtä, mutta nivel ei liiku, ts. pysytään paikallaan, vaikka jännitetään lihasta.

Kuva:

[Eksentrinen harjoittelu – Saadaanko jarruttavasta vaiheesta lisähyötyä lihaskasvulle? - Suomen Fysiovalmentajat](#)



[Lihastyön muodot - miten käyttää hyödyksi eri lihastyön muotoja?](#)



Euroopan unionin  
osarahoittama

Uudistuva ja osaava Suomi 2021–2027

**jamk** | Jyväskylän  
ammattikorkeakoulu



# Liikkumisen vaikutukset

Missä ajassa liikkumista aloitteleva voi odottaa vaikutuksia?

Lähde: UKK-instituutti

heti



## Aivot ja hermosto

- Keskittyminen ja tarkkaavaisuus terävöityvät.
- Vireystila kohoaa, koska
  - hermoimpulssit lisääntyvät ja tehostuvat välittäjäaineiden erityksen kasvaessa.
  - elimistöä aktivoivan sympaattisen hermoston toiminta tehostuu.
  - aivojen verenkierto vilkastuu ja otsalohko aktivoituu.
- Liikkumisen jälkeen elimistöä rauhoittava parasympaattinen hermosto aktivoituu ja keho rentoutuu, jolloin nukahtaminen voi helpottua ja unen laatu parantua.

## Lihakset ja aineenvaihdunta

- Lihakset saavat vilkastuneesta verenkierrosta happea, sokeria ja rasvayhdisteitä lihastyön polttoaineeksi.
- Energiankulutus lisääntyy, mikä vaikuttaa myönteisesti rasva- ja sokeriarvoihin.

## Hengitys- ja verenkiertoelimistö

- Liikkuessa syke kohoaa, hengitys tihenee ja verenkierto vilkastuu.
- Liikkumisen jälkeen lepoverenpaine laskee.

## Nivelet

- Aineenvaihdunta paranee nivelrustossa ja ympäröivissä tukikudoksissa. Nivelneste voitelee nivelpintoja, ja nivelten liikelaaajuudet lisääntyvät. Kipu voi lieventyä.



Euroopan unionin  
osarahoittama

Uudistuva ja osaava Suomi 2021–2027

jamk | Jyväskylän  
ammattikorkeakoulu

# Ohjatun taukojumpan hyödyt

**Hyvä tekniikka:** Ohjaaja varmistaa, että liikkeet tehdään turvallisesti. Huomio: polvilinjaukset, ryhdikkyys, taloudellisuus, rentous.

**Motivaatio:** Ryhmässä liikkuminen voi lisätä motivaatiota ja säännöllisyyttä liikkumiseen yleensäkin.

**Tietoisuus kehosta:** Ohjattu taukojumppa auttaa kiinnittämään huomiota kehon asentoihin, liikkeisiin ja tunteuksiin. Ohjaajan sanoituksella tärkeä merkitys.

**Sosiaalinen vuorovaikutus:** Taukojumppa yhdessä muiden kanssa voi olla mukavaa ja auttaa rentoutumaan. Kohtaaminen – nähdyksi tuleminen.





# Taukojumpan käynnistäminen



- Johdon sitoutuminen ja resurssituki, yhteistyö esim. työsuojeluhenkilöstön kanssa.
- Kirjaus työhyvinvointisuunnitelmiin tai muihin asiakirjoihin => vakiintuminen.
- Seuranta: kerrat, osallistujamäärät => osoittaa tarpeen mm. johdolle.
- **Henkilöstön osallistaminen ja kuuleminen => sitouttaa osallistumaan, "meidän juttu"**
  - ajankohta/ajankohdat, kesto, paikka
  - toiveet ja odotukset sisällöstä, teemat
  - henkilöstön työnkuvan- ja työnkuormituksen huomioiminen taukojumpan sisällön suunnittelussa



# Tila

- Saavutettavuus: erilaiset työntekijät huomioiden.
- Turvallisuus: huomioi välineiden vaatima tilan käyttö, alustan soveltuvuus, väljyys.
- Sisällä/ulkona? Luonnon hv-vaikutukset.
- Rakenteiden hyödyntäminen taukojumbassa (seinät, portaat, kalusteet).



# Välineet

- Sopivia, pienen budjetin välineitä:
  - jumppakepit (harjanvarret)
  - **kuminauhat** ("Etola", Theraband)
  - tennispallot, jumppapallot
  - hiekalla/riisillä täytetyt muovipullot tai kevyet puntit
  - muuta?
- Välineiden riittävyys?
- Välineiden säilytys ja huolto? Sopikaa tähän vastuuhenkilö(t).
- Välineiden käyttömahdollisuus omatoimiseen taukojumppaan muuna aikana? Välineiden merkkäminen?



Image Creator in Bing



Euroopan unionin  
osarahoittama

Uudistuva ja osaava Suomi 2021–2027

**jamk** | Jyväskylän  
ammattikorkeakoulu

# Tiedottaminen



Millä "myyt" taukojumpan työntekijälle?

- Suusanallinen, ilmoitustaulu/intra, sähköposti, yleiskuulutus, pilli...
- Yhteinen sopimus taukojumppa-ajan "rauhottamisesta" muusta työstä.
- Työntekijällä puhelin- ja/tai kalenterimuistutus.
- Aktivoi osallistujia houkuttelemaan työkaveri mukaan. "Ota työkaveri mukaan –teema"
- Houkutusporkkanat? Pieniä "palkintoja" tarpeen mukaan.
- Taukojumpan nimi, jos ei taukojumppa myy? Herkkuhetki kehollesi –tuokio...Keho & mieli –vireäksi...



Euroopan unionin  
osarahoittama

Uudistuva ja osaava Suomi 2021–2027

jamk | Jyväskylän  
ammattikorkeakoulu



# Taukojumpan suunnittelu

- Mieti osallistujien työnkuva ja työn kuormitustekijät (kannattaa myös kysyä asiasta työntekijöiltä).
- Valitse liikkeet ja liikkeiden määrä **jumppatuokion keston mukaan**. "Less is more".
- Pohdi, mikä on jumppatuokion **"punainen lanka", teema, tarkoitus ja tavoite**. Kerro se taukojumpan aluksi osallistujille.

*Hei! Tänään teemme liikkeitä, jotka kohdistuvat hartiasseudulle. Aloitamme verryttelyliikkeillä. Sitten teemme muutamia lihaskuntoliikkeitä jumppakuminauhalla ja sen jälkeen päätämme jumppatuokion venyttelyliikkeisiin. Miltä kuulostaisi?*

Plan B: jos joku ei pysty tekemään jotain liikettä, mieti korvaava harjoitus.



# Jumppatuokion rakenne-esimerkki (kesto 5-10 min):

Alkulämmittely: laajoilla yleisliikkeillä tai helpoilla askelsarjoilla (toistoja esim. 10x/liike, 2-3 liikettä), dynaamisia liikkeitä.

Tasapaino- ja vartalonhallinta: liikkeitä esim. yhdellä jalalla, kevyitä hypähdyksiä, tasapainottelua tms. (1-2 liikettä).

Pieni voima-osa: pienliikuntavälineitä tai kehonpainoa hyväksi käyttäen (1-2 liikettä).

Liikkuvuus/rentoutus: Staattista venyttelyä/dynaamista liikkuvuutta (2-3 liikettä) tai lyhyt rentoutustuokio.

Huom! Jumpan voi rakentaa myös osallistujien toiveliikkeistä tai nostamalla liikkeitä liikekorttipakasta.





# Huomioi ohjaamisessa 1

- Kun ohjaat, jätä mielestäsi pois muuta asiat ja ole läsnä.
- Jos ohjaaminen jännittää, hengitä 3-4 kertaa sisään ja pitkään ulos. Ole oma itsesi ohjaajana ja käytä persoonallisuuttasi rohkeasti.
- Ota ohjaajana vastuu, että tuokio alkaa ja loppuu sovittuna aikana.
- Valitse liikkeet, joita ohjaat tuokiossa. Harjoittele liikkeet etukäteen.
- Käytä tarvittaessa mielikuvia kuvaamaan liikkeitä (helpottaa ymmärrystä)

Tänään aloitetaan taukojumppa vuorohiihtoliikkeellä.

VAI

Tänään aloitetaan taukojumppa käsien vuorotahtisella eteen-taakseheilahdusliikkeellä.



# Huomioi ohjaamisessa 2

- Luo mukava tunnelma jumppatuokioon. Käytä välillä musiikkia.
- Käytä katsekontaktia, huomioi kaikkia tasapuolisesti.
- Anna ohjattaville kannustavaa palautetta, korjaa liikkeiden suoritustekniikkaa hienovaraisesti (jos tekee riskirajoilla). Anna palautetta sanoin, ilmein, elein tai liikehtien.
- Yleispalaute: anna kaikille yhteinen ohje tai vinkki liikesuorituksen kehittämiseksi.
- Henkilökohtainen palaute: muista hienovaraisuus.
- **Anna välillä pieniä ”läksyjä” ohjattavillesi.**
- Jumpan lopuksi voit tiedottaa seuraavan kerran teemasta, käytettävistä välineistä.
- Pyydä myös omasta ohjaamisestasi palautetta ja toiveita jumppahetkiin.
- Käytä omia vahvuuksiasi, persoonaa, heittäydy, viljele sopivasti ja hyvällä maulla huumoria.



# Ohjaaminen etänä

- Perusperiaatteet kuten livenä ohjattuna.
- Kamerat päälle (sosiaalisuus)
- Varmista äänesi kuuluvuus ja itsesi näkyminen (mielellään koko vartalo näkyvissä).
- Ole selkeäsanainen.
- Jos käytät välineitä, pyydä ne varaamaan jo alussa käden ulottuville.
- Pyydä palautetta/toiveita seuraavaan kertaan esim. chat-kenttään kirjoittamalla.





# Liikekortit aktiivisiin taukoihin

- 30 helposti toteutettavaa liikettä työpäivän aikaisen liikkeen ja palautumisen lisäämiseksi
- 10 tyhjää korttia työyhteisön toiveliikkeisiin
- Käytettäväksi tarkoitettu!

[Projektissa kehitettyjä työkaluja ja toimintamalleja | Jamk](#)



Euroopan unionin  
osarahoittama

Uudistuva ja osaava Suomi 2021–2027

**jamk** | Jyväskylän  
ammattikorkeakoulu



# Taukorata, taukoliikuntarata, palautumisrata

**Mikä:** Työpaikalle rakennettu ja sen tiloja hyödyntävä kuntopiirityyppinen rata. Rata koostuu pisteistä (3-12 kpl), jotka sisältävät erilaisia liikkumista ja/tai palautumista edistäviä tehtäviä. Jokaisella pisteellä on kuvallinen ohje ja tarvittavat välineet.

**Miksi:** Radan kiertäminen tauottaa pitkäkestoista paikallaan oloa ja fyysisesti raskasta työtä. Tavoitteena on ylläpitää vireystilaa ja edistää palautumista.

**Milloin:** Työpäivän lomassa, yhden tai useamman kerran päivässä. Kun kaipaat taukoa; kun työ ei suju, kun ajatus ei kulje.

**Miten:** Radan voi kiertää itsenäisesti tai porukalla, kokonaan tai oman tarpeen mukaan muutaman pisteen kerrallaan.

## Vinkkejä

- Ota henkilöstö mukaan suunnitteluun ja ideointiin.
- Hyödynnä käytäviä ja portaita erilaisiin askelluksiin.
- Voit käyttää rataa myös kampanjoissa ja kilpailuissa.



**Esimerkki:** Trick track rata, Betsset



Euroopan unionin  
osarahoittama

Uudistuva ja osaava Suomi 2021–2027

jamk | Jyväskylän  
ammattikorkeakoulu

# Materiaalia

- [Istu vähemmän, voit paremmin - taukojumppa 1, Sit less feel better - Bottoms up break exercise 1 \(youtube.com\)](#)
- [Minuuttijumppa - Työturvallisuuskeskus 2023](#)
- [Taukojumppavideoita – Selkäkanava](#)
- [Liikuntapyörä - Selkäkanava](#)
- [Tilaa maksuton taukojumppamuistutus | Selkäliitto \(selkakanava.fi\)](#)
- [Projektissa kehitettyjä työkaluja ja toimintamalleja | Jamk](#)





# Kiitos!



Euroopan unionin  
osarahoittama

Uudistuva ja osaava Suomi 2021–2027

**jamk** | Jyväskylän  
ammattikorkeakoulu