

# TerveysInfo

## Ajatusta työasentoon

Kortissa on kuvattu hyvä työskentelyasento tietokoneen ääressä työskenteleville. Kortin toisella puolella on taukojumppaohjeita

Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö

2006

kortti

0,50 €, A6 : 2-puoleinen : kuv. : vär.

[http://www.yths.fi/filebank/523-Tyoasentokortti\\_A6.pdf](http://www.yths.fi/filebank/523-Tyoasentokortti_A6.pdf)

Hakusanat: liikunta, terveysliikunta, taukoliikunta, niska, hartiat, ennaltaehkäisy, tuki- ja liikuntaelimestö, itsehoito, ergonomia, istumatyö, venytykset

Kohderyhmät: opiskelijat, työterveyshuolto, työyhteisöt

**Ylioppilaiden Terveydenhoitosäätiö/julkaisut**

**Töölönkatu 37 A**

**00260 Helsinki**

**Puh. 046 7101466 Fax 046 7101362**

**[julkaisutilaukset@yths.fi](mailto:julkaisutilaukset@yths.fi)**

**[www.yths.fi](http://www.yths.fi)**

## Breikkijumppa

Juliste käsittelee istumatyössä väsyvien ja kipeytyvien lihasten aktivointia sekä opastaa niska-hartiaseudun vaivojen ennaltaehkäisyssä.

Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö

2006

juliste

saatavana vain tulosteena, A3 : piirr. : vär.

<http://www.yths.fi/filebank/735-BreikkiJumppa.pdf>

Hakusanat: liikunta, terveysliikunta, taukoliikunta, niska, hartiat, ennaltaehkäisy, tuki- ja liikuntaelimestö, itsehoito, venytykset

Kohderyhmät: työyhteisöt, työterveyshuolto, opiskelijat

**Ylioppilaiden Terveydenhoitosäätiö/julkaisut**

**Töölönkatu 37 A**

**00260 Helsinki**

**Puh. 046 7101466 Fax 046 7101362**

**[julkaisutilaukset@yths.fi](mailto:julkaisutilaukset@yths.fi)**

**[www.yths.fi](http://www.yths.fi)**

## Breikkijumppa

Opas käsittelee istumatyössä väsyvien ja kipeytyvien lihasten aktivointia sekä opastaa niska-hartiaseudun vaivojen ennaltaehkäisyssä.

Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö

2006

lehtinen

0,50 €, A5 : 8 s. : kuv. : piirr. : vär.

<http://www.yths.fi/filebank/517-Breikkijumppa.pdf>

Hakusanat: liikunta, terveysliikunta, taukoliikunta, niska, hartiat, ennaltaehkäisy, tuki- ja liikuntaelimestö, itsehoito, venytykset

Kohderyhmät: työyhteisöt, työterveyshuolto, opiskelijat

**Ylioppilaiden Terveydenhoitosäätiö/julkaisut**

**Töölönkatu 37 A**

**00260 Helsinki**

**Puh. 046 7101466 Fax 046 7101362**

**[julkaisutilaukset@yths.fi](mailto:julkaisutilaukset@yths.fi)**

**[www.yths.fi](http://www.yths.fi)**

## Daily workout with weights

Esite niska-hartiaseudun liikeharjoitteluun.

Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö

2012

lehtinen

maksuton, A5 : 4 s. : kuv. : vär.

Hakusanat: liikunta, terveysliikunta, taukoliikunta, niska, hartiat, ennaltaehkäisy, tuki- ja liikuntaelimestö, itsehoito, venytykset

Kohderyhmät: opiskelijat

**Ylioppilaiden Terveydenhoitosäätiö/julkaisut**

**Töölönkatu 37 A**

**00260 Helsinki**

**Puh. 046 7101466 Fax 046 7101362**

**[julkaisutilaukset@yths.fi](mailto:julkaisutilaukset@yths.fi)**

**[www.yths.fi](http://www.yths.fi)**

## Hantelgympa

Tämän liikeharjoittelun tavoitteena on parantaa niska-hartiaseudun lihasten verenkiertoa sekä rentouttaa kuormittuneita ja jännittyneitä lihaksia sekä ennaltaehkäistä ja lievittää lihasperäisiä vaivoja. Ruotsinkielinen.

Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö

2012

lehtinen

0,50 €, A5 : 4 s. : kuv. : vär.

Hakusanat: liikunta, terveysliikunta, niska, hartiat, ennaltaehkäisy, tuki- ja liikuntaelimestö, kuntojumppa, venytykset, lihakset

Kohderyhmät: opiskelijat

**Ylioppilaiden Terveydenhoitosäätiö/julkaisut**

**Töölönkatu 37 A**

**00260 Helsinki**

**Puh. 046 7101466 Fax 046 7101362**

**julkaisutilaukset@yths.fi**

**www.yths.fi**

## Niska : hoitoäänite

Hoitoäänite sisältää kahdeksan liikkeen voimisteluohjelman jännityksen laukeamista edistävien äänitehosteineen. Syvärentoutuksessa käsitellään mm. ihmissuhteita ja ergonomiaa.

Hoitoäänite

2006

CD-levy

19,90 €, 10, 16 min

Hakusanat: liikunta, terveysliikunta, niska, hartiat, tuki- ja liikuntaelimestö, rentoutus, itsehoito, ergonomia

Kohderyhmät: potilaat

**Hoitoäänite**

**Puh. 040-543 1432**

**paivi.majamaki@elisanet.fi**

## Niskan hoito-opas

Oppaassa kerrotaan niska- ja hartia-seudun kiputiloista. Mukana tauko-, keppi- ja kuminauhajumppaohjeet.

STADA Pharma

2013

lehtinen

maksuton, A5 : 12 s. : kuv. : vär.

[http://www.mobilat.fi/download/Niskan\\_hoito-opas.pdf](http://www.mobilat.fi/download/Niskan_hoito-opas.pdf)

Hakusanat: liikunta, hoito, kuntoutus, taukoliikunta, niska, hartiat, ennaltaehkäisy, tuki- ja liikuntaelimestö, itsehoito, keppijumppa

Kohderyhmät: taukoliikunnan ohjaajat, työterveyshuolto, th-henkilöstö, työyhteisöt

**Oy STADA Pharma AB**

**PL 1310**

**00101 Helsinki**

**Puh. 0207 416 888 Fax 0207 416 889**

**www.mobilat.fi**

## Niskasta kiinni - ryhtiä rankaan!

Ohjelma jakautuu neljään osaan, joista ensimmäinen "Viisas pääsee vähemmällä" puhuu lihastasapainosta ja hyvistä asennoista. Toinen osa "Staattiset ja dynaamiset jännitykset" kertoo staattisen jännityksen ehkäisystä ja kolmas osa "Harjoittelusta voimaa ja vetreyttä" aktiivisen liikunnan merkityksestä. DVD:n viimeinen osa on kolmen minuutin pituinen "Niska-selkäjumppa".

Medifilm, Terveyskunto Oy

2000

DVD

93 €, 13 min.

Hakusanat: liikunta, niska, hartiat, tuki- ja liikuntaelimestö, selkä, kuntojumppa, lihakset

Kohderyhmät: aikuiset, keski-ikäiset

**Suomen Videokeskus Oy**

**PL 120**

**02201 Espoo**

**Puh. (09) 5259 770 Fax (09) 5259 7755**

**videokeskus@videokeskus.com**

**www.videokeskus.com**

## Ovatko hartiasi jumissa?

Niska-hartiaseutu kuntoon. Tehokasta taukoliikuntaa työpaikalle.

Suomen Selkäliitto ry

2011

verkkojulkaisu

maksuton, 1 s. : kuv. : vär.

<http://www.selkakanava.fi/sites/default/files/content-images/hartiajumppa.pdf>

Hakusanat: liikunta, terveysliikunta, taukoliikunta, niska, hartiat, tuki- ja liikuntaelimestö, voimistelu

Kohderyhmät: työyhteisöt, työikäiset

**Suomen Selkäliitto ry**

**Eerikinkatu 16 A 2**

**00100 Helsinki**

**Puh. (09) 605 918**

**selkaliitto@selkaliitto.fi**

**www.selkakanava.fi**

## Pausgympa

Opas käsittelee istumatyössä väsyvien ja kipeytyvien lihasten aktiivointia sekä opastaa niska-hartiaseudun vaivojen ennaltaehkäisyssä.

Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö

2006

lehtinen

0,50 €, A5 : 8 s. : kuv. : piirr. : vär.

<http://www.yths.fi/filebank/516-Pausgympa.pdf>

Hakusanat: liikunta, terveysliikunta, taukoliikunta, niska, hartiat, ennaltaehkäisy, tuki- ja liikuntaelimestö, itsehoito, venytykset

Kohderyhmät: työyhteisöt, työterveyshuolto, opiskelijat

**Ylioppilaiden Terveydenhoitosäätiö/julkaisut**

**Töölönkatu 37 A**

**00260 Helsinki**

**Puh. 046 7101466 Fax 046 7101362**

**julkaisutilaukset@yths.fi**

**www.yths.fi**

## Punttijumppa

Tämän liikeharjoittelun tavoitteena on parantaa niska-hartiaseudun lihasten verenkiertoa sekä rentouttaa kuormittuneita ja jännittyneitä lihaksia sekä ennaltaehkäistä ja lievittää lihasperäisiä vaivoja.

Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö

2006

lehtinen

0,50 €, A5 : 4 s. : kuv. : vär.

Hakusanat: liikunta, terveysliikunta, niska, hartiat, ennaltaehkäisy, tuki- ja liikuntaelimestö, kuntojumppa, venytykset, lihakset

Kohderyhmät: opiskelijat

**Ylioppilaiden Terveydenhoitosäätiö/julkaisut**

**Töölönkatu 37 A**

**00260 Helsinki**

**Puh. 046 7101466 Fax 046 7101362**

**julkaisutilaukset@yths.fi**

**www.yths.fi**

## Ryhdiäs selkä

Opas aikuisten selkäongelmien ehkäisyyn. Ryhtipysäkki -harjoitusten tarkoituksena on hahmottaa oman vartalon toimintaa sekä innostaa jokapäiväiseen ryhdin huoltoon sekä ryhtijumppaan.

Suomen Selkäliitto ry

2009

lehtinen

5 €/10 kpl, A5 : 12 s. : kuv. : 4-vär.

[http://www.selkakanava.fi/sites/default/files/content-images/ryhdiks\\_selk.pdf](http://www.selkakanava.fi/sites/default/files/content-images/ryhdiks_selk.pdf)

Hakusanat: liikunta, kuntoliikunta, hartiat, tuki- ja liikuntaelimestö, selkä, kuntojumppa

Kohderyhmät: aikuiset, keski-ikäiset

**Suomen Selkäliitto ry**

**Eerikinkatu 16 A 2**

**00100 Helsinki**

**Puh. (09) 605 918**

**selkaliitto@selkaliitto.fi**

**www.selkakanava.fi**

## Vedä henkeä

Torju kipeä niska ja jumiutuvat hartiat ja rentoudu tuokio. Aatamin ja Eevan seurassa virkistyvät niin kehosi kuin mielesikin. Voit valita automaattisen tai manuaalisen käynnistymisen ja itsellesi parhaiten sopivat ajankohdat. Ohjauksieleksi voit valita suomen, ruotsin, englannin, saksan tai ranskan. Kielet voit myös vaihtaa milloin haluat.

Hengitysliitto ry, Kuopion yliopisto, Finnish Fitness Plan 2012

www-palvelu

maksuton

<http://ffp.uku.fi/vedahenkea/>

Hakusanat: liikunta, taukoliikunta, niska, hartiat, tuki- ja liikuntaelimestö, rentoutus

Kohderyhmät: väestö

**Kuopion yliopiston fysiologian laitos**

**PL 1627**

**70211 Kuopio**

**Puh. (017) 163 082 Fax (017) 163 112**

**heikki.pekkarinen@uku.fi**

**www.uku.fi**

## Yläselkä kuntoon

Niska- hartiaseudun verenkiertoa lisäävä taukojumppa.

Suomen Selkäliitto ry

2013

verkkojulkaisu

maksuton, 1 s. : kuv. : vär.

<http://www.selkakanava.fi/sites/default/files/content-images/selkajumppaohjeet.pdf>

Hakusanat: liikunta, taukoliikunta, niska, hartiat, tuki- ja liikuntaelimestö, selkä, lihakset

Kohderyhmät: väestö

**Suomen Selkäliitto ry**

**Eerikinkatu 16 A 2**

**00100 Helsinki**

**Puh. (09) 605 918**

**selkaliitto@selkaliitto.fi**

**www.selkakanava.fi**