

Turkulainen innovaatio VENYY – Passiivinen venytystanko aktivoi Opetushallituksen HOI! hankkeen myötä Turun ammatti-instituutin opiskelijoita ja henkilökuntaa

Turussa, perjantaina 5.4.2019 – VENYY ja Turun ammatti-instituutti julkistavat yhteisen projektin opiskelijoiden ja henkilökunnan työ- ja opiskelupäivän liikunnallistamiseksi. Projektin mahdollistajana toimii Opetushallituksen rahoittama HOI! - Hyvinvointia, osallisuutta ja intoa ammatilliseen koulutukseen - hanke. Hanke tarjoaa tukea ja mahdollisuuden työ- ja opiskelupäivän fyysisen aktiivisuuden lisäämiseen.

Opintojen sujuminen edellyttää opiskelukykyä. Liikkumista lisäämällä ja istumista tauottamalla edistetään opiskelijan terveyttä ja työkykyä. Mediaaniopiskelija istuu lähes 11h päivässä, ja vain kuudesosa istuu alle kahdeksan tuntia päivässä. Liiallinen istuminen on aina terveysriski, iästä riippumatta ja liikuntasuositusten täyttymisestä huolimatta.

Turun ammatti-instituutissa opiskelija nähdään kokonaisvaltaisesti. Osa opiskelijan arviointia on työkyky ja työhyvinvointi. Monissa ammateissa työasennot ovat raskaita ja on tärkeää tiedostaa jo opiskeluvaiheessa miten omasta kehosta pidetään huolta ja työkyky säilytetään. "Ammattilaisuutta ei ole vain se että olet hyvä työssäsi, vaan myös se että osaat pitää itsestäsi huolta - pääkopasta ja kehosta", kertoo Mónica Törn, liikunnan ja terveystiedon opettaja.

VENYY – Passiivinen venytystanko on turkulaisen perheyrietyksen innovaatio. Se tarjoaa helpon ja tehokkaan ratkaisun kouluympäristön liikunnallistamiseen, sekä ammattitautien ennaltaehkäisyyn. VENYY tauottaa opiskelijoiden päivittäistä istumista ja mahdollistaa matalan kynnyksen fyysisen aktiivisuuden lisäämisen. Istuminen ja kumarassa työskenteleminen aiheuttaa tuki- ja liikuntaelimistön rakenteisiin muutoksia, joita VENYY ennaltaehkäisee ja kuntouttaa. Kumara asento heikentää välilevyjen aineenvaihdunta, joka johtaa selän kipeytymiseen ja pitkällä aikavälillä rangan rappeutumiseen. VENYY parantaa kudosten nestekiertoa ja hapetusta, sekä tasaa välilevyille kohdistuvaa painetta.

Turun ammatti-instituutin opiskelijat ovat ihastuneet VENYYseen. "Tuntuu että olen aina jumissa. VENYY - tangolla venyttely tuntuu niin hyvältä ompelun lomassa. Se vetristää hyvin selkää ja hartioita. Työharjoittelussa VENYYtä tuli oikein ikävä! Ihanaa päästä taas koulussa VENYYmään", kertoo tekstiili- ja muotialan opiskelija Kira Hopponen.

Lisätietoja:

Mónica Törn, Turun ammatti-instituutin hankevastaava
0407552040, monika.torn@turku.fi

Jeanette Lindwall, Silverplus Oy, VENYY- Projektipäällikkö
0405307015, jeanette@silverplus.fi

Kuvat ladattavissa vapaasti: <https://www.venyy.com/post/kaipasin-venyyt%C3%A4-ty%C3%B6harjoittelussa>