

# Massaaž tõstab töövõimet

Kui päeva südames vaimne või füüsiline töövõime langeb, võib abi olla kolleegi tehtud massaažist.

**On sügis – nohune, krõbisev, läkastav ja unine. Hommikul on raske tõusta, aga ka keset päist päeva tuleb haigutus peale. Tuul ei tarvitsegi väljas kaela kangeks puhuda – turi pingestub ka soojas toas arvuti taga istudes. M. I. Massaažikooli direktor MARTIN ILVES, kust abi saab?**

“Kui inimene läheb hommikul tööle ja joob tassi kanget kohvi, jõuab ta oma töövõimega kõrgpunkti. Enne lõunaaega veresuhkur langeb ning tekib unisus. Käite küll lõunal ära, aga pärast seda rakenduvad seedeorganid tööle ja veri asub seedeotsessi juhtima, suundudes ajast makku. Sellepärast ütlemegi: “Ma ei suuda täis kõhuga mõelda.”

Kui nüüd midagi ette ei võeta, väidan, et umbes kella kahest viieni makstakse töötajale palka kui mitte lihtsalt istumise, siis poole koormusega tehtud töö eest.”

**Karm hinnang. Oletan, et soovitate lõuna ajal külastada massööri, kes vere jälle käima mudib?**

“Klassikalist massaaži keset päeva ei soovita ma ühelegi tööl käivale inimesele, sest see tekitab veelgi suurema unisuse. Aju verevarustuse parandamiseks on välja mõeldud lihtne *on-site*’i massaaž – massaaž töökohal. Rootsisis näiteks on väga levinud, et programmeerimisfirmades käib lõuna ajal massöör kohal kas spetsiaalse *on-site*’i massaažitooliga või masseerib töötajat tema oma toolil.”

**Ja mis kasu sellest sünnib?**

“Massöör masseerib sundasendist pingestunud lihaseid ning veri pääseb jälle nii lihastesse kui ka ajju. Verevarustuse paranedes paraneb ka töövõime. Lisa-



KARIN KALJULÄTE

Spetsiaalselt töökohal tehtavaks massaažiks on loodud *on-site*’i massaažitool.

väärtus on siinjuures see, et turgutust saab inimese kogu immuunsüsteem – ta ei jää nii kergesti haigeks.”

**Meil on ju majanduslangus, milline Eesti firma jaksab praegu endale massööri palgata?**

“Mujal maailmas, kus firmal pole raha massööri palgale võtta, on mindud kavalamat teed – nad tellivad koolituse, kus töötajaid õpetatakse üksteisele töökohal massaaži tegema.”

**No kuulge, seda võib tõlgendada ka ahistamisena.**

“Kindlasti mitte. Massaaži tehakse ikka

elkõige kaelale, turjale ja seljale, sealjuures istuvas asendis. Kui harjutada töökollektiivi, et töö vaheajal ei tehta suitsu, vaid muditakse üksteist, sünniks sellest suurt kasu. Üksteise masseerimine on mujal maailmas suurt poolehoidu võitnud. Sest sellega paraneb ka töökollektiivi sisekliima, paranevad suhted.”

**Mille alusel seda väita võib?**

“Rootsi koolides ja lasteasutustes, kus lastele on õpetatud vastastikust masseerimist, on täheldatud, et need lapsed ei löö ega tõuka enam üksteist. Üksteise masseerimist on Rootsis kasutatud veel



**TARGU TALITA**  
ilmub koos Maalehega.  
Lehekülgede numeratsioon  
algab 4. jaanuarist 2008

Toompuiestee 16, 10137 Tallinn  
Toimetaja Kaja Prügi 661 3337  
Kujundus Heiki Maiberg

Väljaandja  
AS Maaleht  
Trükk  
AS Kroonpress

