

DIRBANT SĖDIMĄ DARBĄ:

Yra du svarbūs dalykai, į kuriuos turite atsižvelgti darbo metu. *Visų pirma*, jūs tiesiog turite sėdėti taisyklingai t.y. nugarą turi būti tiesi. Lenktis į priekį turite per klubo sąnarį, ne per stuburą. Galvą laikykite tiesiai, nenunarinkite jos žemyn. Pasirūpinkite, kad kėdės nuolydis būtų teisingas – jis turi būti į kelių pusę, o ne į dubens. Tokiu atveju išvengsite nugaros juosmeninių raumenų ir užpakalinės šlaunų dalies raumenų pertempimo. Bus lengviau išlaikyti tiesią padėtį. Pečius laikykite taip pat tiesiai, neleiskite jiems nusileisti į priekį ir žemyn. *Antra*, turite kas kiek laiko bent kažkiek pajudėti tam, kad palaikytumėte truputį aktyvesnę kraujo cirkuliaciją bei pagerintumėte audinių aprūpinimą deguonimi. Jurbarko r. sav. visuomenės sveikatos biuro specialistai teigia, jog taisyklinga laikysena yra svarbi, nes jau vien sėdint taisyklingai kraujas cirkuliuoja geriau. O taip pat ir raumenys įsitempia simetriškai ir nepersitempia. Bet net ir sėdint taisyklingai, raumenys po kiek laiko įsitempia vis labiau ir kraujo cirkuliacija pablogėja. Todėl Jurbarko r. sav. visuomenės sveikatos biuro specialistai rekomenduoja atlikti dviejų tipų pratimus: *tempimo pratimus* ir *pratimus sąnariams*. Tempimo pratimai nuima bendrą raumenų sąstingį. O sąnarių pratimai išjudina visus pagrindinius sąnarius ir suaktyvina bendrą kraujo cirkuliaciją. Dėl to, kad jie yra mažai aktyvūs, jums nereikės persirengti ir naudotis dušu. Visus pratimus galite atlikti savo darbo vietoje.

Daugiau informacijos apie mus rasite:

- Internetinėje svetainėje:
www.jurbarkovsb.lt
- Socialinio tinklapio „Facebook“ paskyroje:
<https://www.facebook.com/www.jurbarkovsb.lt/>

Taip pat informacijos sveikatinimo klausimais Jums suteiks Jurbarko r. sav. visuomenės sveikatos biuro specialistai:

- Telefonu: (8 447) 51 661
- Elektroniniu paštu: info@jurbarkovsb.lt

Leidinį išleido:



JURBARKO RAJONO SAVIVALDYBĖS
VISUOMENĖS SVEIKATOS BIURAS

Dariaus ir Girėno g. 120A, Jurbarkas
tel. (8 447) 51 661
el.p. info@jurbarkovsb.lt

MANKŠTA DARBO VIETOJE

JURBARKO RAJONO SAVIVALDYBĖS



VISUOMENĖS SVEIKATOS BIURAS

LIEMENS TEMPIMO PRATIMAI:

1)Atsisėskite visiškai tiesiai. Įsivaizduokite, kaip su viršugalviu bandote pasiekti lubas. Sukryžiuokite pirštus ir ištempkite rankas virš galvos delnais į viršų, stengdamiesi kuo labiau išsitempti. Švelniai atsiloškite atgal. Tada truputį išgaubkite stuburą jį lengvai susukdami ir tempkite rankas jau ne link lubų, o šiek tiek labiau pirmyn. Vėl išsitieskite. Pasilenkite į kairę, po to į dešinę. Grįžkite į vertikalią padėtį ir pasisukite į kairę, po to į dešinę, vis dar laikydami ištemptas virš galvos rankas. Sukdamiesi į abi puses, bandykite pažiūrėti kuo labiau už savęs, tokiu būdu ištempdami ne tik liemenį, bet ir kaklą.

2)Atsistoję ištempkite rankas virš galvos link lubų, kaip prieš tai darėte sėdėdami ir tiesia nugarą pasilenkite į priekį per klubo sąnarį kiek galite, stengdamiesi išlaikyti nugaros tiesumą. Grįžkite į pradinę padėtį. Padėkite delnus virš sėdmens raumenų ir remdamiesi delnais išsilenkite, švelniai atsilošdami atgal ir atvesdami pečius atgal. Žvilgsnį nukreipkite į lubas.

KAKLO TEMPIMO PRATIMAI:

1)Stovėdami prispauskite smakrą prie kaklo. Po to ištempkite smakrą link lubų, stengdamiesi neatlošti atgal visos galvos.

2)Palenkite galvą į šoną, įsivaizduodami, kaip ausimi bandote pasiekti petį. Tą patį pakartokite į kitą pusę.

3)Pasukite galvą, kiek galite, į vieną pusę. Tą patį pakartokite į kitą pusę. Atlikdami visus tempimo pratimus, užsilaikykite galutinėse padėtyse po kelias sekundes – tiek, kiek jums yra komfortabilu. Esant norui, pakartokite

judesius po kelis kartus. Stenkitės įsiklausyti į savo organizmą ir pajauti, kiek jums to reikia.

REKOMENDUOJAMI SĄNARIŲ MANKŠTOS PRATIMAI YRA ŠIE:

LIEMENS PRATIMAI:

1)Atsistoję pastatykite kojas šiek tiek plačiau pečių pločio. Nejudindami dubens, sukite liemeniu ratus pagal laikrodžio rodyklę ir prieš ją. Atlikite po 3-5 ratus į kiekvieną pusę.

2)Stovėkite tiesiai. Pastatykite kojas šiek tiek plačiau pečių pločio. Nejudindami pečių, sukite dubeniu ratus pagal laikrodžio rodyklę ir prieš ją. Atlikite po 3-5 ratus į kiekvieną pusę.

3)Stovėkite tiesiai. Pastatykite kojas šiek tiek plačiau pečių pločio. Laikydami sulenktas prieš save rankas pasisukite kiek galite pasisukti be perdėtų pastangų į vieną pusę, po to – į kitą pusę. Atlikite po 3-5 judesius į kiekvieną pusę.

KAKLO PRATIMAI:

1)Stovėkite tiesiai. Kojos pečių plotyje. Sukite galvą ratu pagal laikrodžio rodyklę ir prieš ją. Sukite tokiu ratu, kuris jums yra patogus. Nebandykite atlikti pratimo kuo platesne amplitude. Visi judesiai turi būti komfortiški ir patogūs. Atlikite po 3-5 judesius į kiekvieną pusę.

PEČIŲ JUOSTOS PRATIMAI:

1)Stovėkite tiesiai. Kojos pečių plotyje. Kelkite pečius link ausų. Atlikite 3-5 judesius.

2)Stovėkite tiesiai. Kojos pečių plotyje. Sukite pečius ratu pirmyn, po to – atgal. Atlikite po 3-5 judesius į kiekvieną pusę.

3)Stovėkite tiesiai. Kojos šiek tiek plačiau pečių pločio. Sukite rankas per pečių sąnarius vis labiau platejančiu ratu pirmyn, po to – atgal (tarsi ranka bręžtumėte spiralę). Atlikite po 3-5 judesius į kiekvieną pusę.

RANKŲ PRATIMAI:

1)Stovėkite tiesiai. Kojos pečių plotyje. Ištieskite rankas į šalis. Sukite jas per alkūnes į vieną pusę, po to – į kitą. Atlikite po 3-5 judesius į kiekvieną pusę.

2)Stovėkite tiesiai. Kojos pečių plotyje. Ištieskite rankas į šalis. Sukite jas per riešus į vieną pusę, po to – į kitą. Atlikite po 3-5 judesius į kiekvieną pusę.

3)Stipriai sugniaužkite pirštus į kumštį. Pakartokite judesį 3-5 kartus.

KOJŲ PRATIMAI:

1)Stovėdami ant vienos kojos (galite prisilaikyti rankas už kėdės atlošo) sukite sulenktą per kelį koją ratu į vieną pusę, po to – į kitą. Atlikite po 3-5 judesius į kiekvieną pusę.

2)Atsistokite siaurai, kad viena pėda būtų prie kitos. Pritūpkite ir atsiremkite delnais į kelius. Sukite kelius ratu į vieną pusę, po to – į kitą. Atlikite po 3-5 judesius į kiekvieną pusę.

3)Pastatykite kojas pečių plotyje. Pritūpkite ir atsiremkite delnais į kelius. Sukite kelius į vidų, po to – į išorę. Atlikite po 3-5 judesius į kiekvieną pusę.

4)Pastatykite vieną koją truputį už savęs. Užpakalinė koja į grindis remiasi tik pirštais, kulnas pakeltas. Sukite kulną ratu į vieną pusę, po to – į kitą. Tą patį pakartokite su kita pėda. Atlikite po 3-5 judesius su kiekviena pėda.