

Nuolat žavimės taisyklinga ir grakščia šokėjų, sportininkų, modelių laikysena. Pasitempęs žmogus visada atrodo gražesnis, sveikesnis, energingesnis, labiau savimi pasitikintis ir patikimesnis. Deja, dažnas iš mūsų išsitiesia tik sulaukęs pastabos. Blogas įprotis - ydinga laikysena, yra labai aktuali šių dienų problema.

Ydinga laikysena gali išprovokuoti arba paskatinti:

- nugaros ir krūtinės skausmus;
- nuovargį ir silpnumą;
- sąnarių skausmus;
- virškinimo skausmus;
- širdies ir kraujotakos sutrikimus;
- galvos ir kaklo skausmus;
- kvėpavimo sutrikimus;
- imuninės sistemos susilpnėjimą;
- nutukimą ir daugybę kitų sveikatos sutrikimų.

Kaip išvengti nugaros skausmų kasdienėje veikloje

- Venkite ilgai stovėti;
- Neavėkite batų aukštais kulnais. Rekomenduojamas kulno aukštis – 2,5 cm. Avėkite batus su minkštais kulnais;
- Dirbdami sėdimą darbą, sėdėkite ant reguliuojamo aukščio kėdės su atlošu nugarai, atramomis rankoms;
- Stovėti tiesiai, nuleisti pečius žemyn, abi mentes šiek tiek priartinti vieną prie kitos, galvą laikyti pakeltą taip, kad smakro linija būtų lygiagreti grindų paviršiui, o pakaušis sutaptų su kulnų linija;
- Negalima miegoti ant labai įdubusio, minkšto, susidėvėjusiomis spyruoklėmis čiužinio;
- Atlikite tempimo pratimus 2–3 kartus kiekvieną dieną;
- Išmokite atsipalaiduoti;
- Meskite rūkyti. Rūkymas blogina kraujo tekėjimą į tarpslankstelinis diskus ir raumenis;
- Tinkamai maitinkitės.

Daugų g. 5A, 62169 Alytus
Tel.(8315) 51 653
El.p. biuras@alytausvsb.lt
www.alytausvsb.lt



ALYTAUS
MUNICIPALITY
PUBLIC HEALTH OFFICE
VISUOMENĖS
SVEIKATOS
BIURAS

Graži ir taisyklinga laikysena

Taisyklinga laikysena – tai geras įprotis, kuris sąlygoja puikią žmogaus savijautą.





1. Stovime prieš veidrodį, kojos plačiai.

a) Lazdą laikyti už nugaros, prie menčių. Linguoti nuo pirštų galiukų ant pilnos pėdos. Pratimą atlikti ~10 kartų. Nuleisti lazdą, ilsimės 10s.

b) Lazda galite pamasažuoti pečių – menčių sritį. Menčių apatinius kraštus artinti vieną prie kito, krūtinės raumenis įtempti. Pilvas įtrauktas, sėdmenų raumenys įtempti. Kartoti 2-3 k.



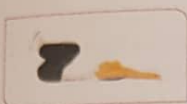
2. Stovime nugara prie sienos

Prie sienos prispausti: pakaušį, pečius, klubus, kojų blauzdas, pėdas. Žvilgsnis į priekį, pakaušis prie sienos, smakrą po truputį nuleisti žemyn, pilvą įtraukti ir juosmens sritį artinti prie sienos. Padėtį išlaikyti ~ 10 sek. Galvos nelenkite. Jeigu sunku smakrą pakreipti žemyn, paspauskite ją pirštais. Pakaušis visą laiką lieka prie sienos, žvelgiame į priekį.. Kartoti 4-5 k..



3. Atsisėdame ant grindų sukryžiuojus kojas turkiška poza. Rankos už galvos, delnai sunerti ant pakaušio. Delnais stumti pakaušį į priekį, galvą laikome tiesiai, kad būtų pasipriešinimas.

Padėtį išlaikyti ~10 sek. – iškvėpiame, rankas atpalaiduojame. Ilsimės 5 – 10 s. Jėgas padaliname vienodai rankoms ir galvai. Galimas šilumos pojūtis pakaušyje ar rankose. Kartoti 3-4 k.



4. Gulamės ant nugaros.

a) Rankas laikome ištiestas virš galvos, kojos pakeltos ir sulenktos per kelius. Pritraukite rankas prie kelių, pakeldami pečius ir galvą, po to grįžkite į pradinę padėtį.



b) Kojos sulenktos per kelius, nuleistos ant grindų. Rankomis siekiame kelius, išlaikome padėtį 3 – 10- sek. Netieskite rankų į šalis. Rankas laikykite ištiestas. Laikydami padėtį, iškvėpkite. Kartoti 3-4 k.



5. Gulamės ant nugaros, delnai sunerti ant pakaušio.

Kojos praskėstos, sulenktos per kelius ir pakeltos, delnai sunerti ant pakaušio. Siekite kaire alkūne dešinio kelio (iškvėpkite), paskui dešine alkūne kairio kelio. Įstrižinių pilvo raumenų mankšta ~ 10 s.



6. Gulamės ant nugaros

Kojos sulenktos ir pakeltos. Dešinės kojos čiurna – ant karės kojos kelio. Lengvai spaudžiame kelį ir čiurną ~8-10 sek. Kojas sukeičiame. Ilsimės. Pilvas įtrauktas, juosmuo prispaustas prie grindų, kojų ir sėdmenų raumenys įtempti. Laikant kojas – iškvėpti. Kartojama 4 – 5 k.



7. Gulamės ant šono.

Sulenktą ranką laikome po galvą, kita ranka remiamės į grindis. Tiesias kojas kryžiuojame pirmyn-atgal (žirklės) ~ 30 sek.

Juosmuo įtemptas. Pilvas įtrauktas, sėdmenų raumenys įtempti. Nugara tiesi, stenkitės išlaikyti pusiausvyrą. Kartoti 2-3 kartus į kiekvieną pusę.



8. Gulamės ant pilvo, veidu žemyn.

a) Delnais atsiremiamie į grindis. Galvą laikydami tiesiai, apatine kūno dalimi keliamės aukštyn. Padėtį išlaikome ~ 20 sek. Ilsimės.



b) Galvą padedame ant priešais sulenktų rankų, pėdos sukryžiuotos, keliamo tiesias kojas aukštyn. Žvilgsnis į grindis. Sėdmenų raumenys ir juosmuo įtempti. Kartoti 4-5 kartus.

9. Atsiklaupiame ant kelių



Klūpime ant kelių, klubai pakelti, nugara išriesta, rankos ištiestos į priekį. Galima pečiais linguoti aukštyn – žemyn ~ 20 sek. Pilvas įtrauktas. Jeigu pratimas per sudėtingas, klubus nuleiskite žemiau prie kulnų. Kartoti ~ 3-4k.

10. Atsiklaupiame ant kelių.



Tiesti rankas virš galvos į viršų. „laikyti lubas“ ~ 10 sek., iškvėpiant – rankas nuleisti žemyn. Pilvas įtrauktas, sėdmenų raumenys įtempti, rankos priglaustos prie ausų, žvilgsnis į priekį. Kartoti 3 k.