

- Pakelkite rankas už galvos ir sukapinkite pirštus. Ikvėpkite. Iškvėpdami sukitė rankas kartu su visa viršutine kūno dalimi į kairę. Tą patį judesi pakartokite į kita pusę. Tempas lėtas.
- Pakelkite rankas už galvos ir sukapinkite išskeskite į šalis, galvą atloškite atgal ir palaikykite 3 – 5 sekundes. Rankas apalaudojokite ir nuleiskite žemyn, galvą palenkite į priekį, iškvėpkite.
- Lėtai ir atsargiai atloškite galvą. Po lėtai ir atsargiai galvą palenkite į priekį, nekelkite pečių.
- Lėtai ir atsargiai lenkite galvą į kairę ir į dešinę, siekdami ausimi petį. Lenkdami iškvėpkite, o grijždami į pradinę padėtį ikvėpkite.
- Rankas ištieskite į šalis ir ikvėpkite. Stipriai save apkabinkite rankomis ir išbūkite taip 3 – 5 sekundes, iškvėpkite.
- Stovėdami šiek tiek sulenkdomis kojomis, atsiloškite atgal lyg norėtumėte atsisėsti ant nematomos kėdės, svorio centras turi būti ties kulinais. Pastovėkite minutę ir išstieskite.
- Stovėdami iškelkite rankas į viršų ir ikvėpdami atsiroškite kiek galite atgal. Iškvėpdami pasilenkite į priekį ir atpalaujokite rankas.

## RŪPINKITĖS SAVO SVEIKATA!



### KONTAKTAI

Akmenės rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras

Tel (8 425) 37 539

[info@akmenesvsb.lt](mailto:info@akmenesvsb.lt)

[www.akmenesvsb.lt](http://www.akmenesvsb.lt)

V. Kudirkos g. 27, Naujoji Akmenė, LT-85145  
Akmenė r.



## MANKŠTA DARBO VIETOJE.

## NUOVARGIO

**PREVENCIJAI IR  
DARBINGUMO  
GERINIMUI**



V. Kudirkos g. 27, Naujoji Akmenė, LT-85145

Daugelis iš mūsų dirba sėdima darba.

Gyvenimo būdas tampa fiziskai pasyvusnis, o intelektinis ir psychologinis krūvis vis didėja. Dėl to daugėja įvairių sveikatos sutrikimų. Be nuolatinio fizinio darbo slpnėja kaulų ir raumenų sistema, blogėja kraujotaka, prastėja deguonies ir medžiagų apykaita, organizme, didėja rizika susirgti įvairiomis ligomis.

Tad net ir esant labai užimtai darbo dienai būtina atrasti nors keletą minučių ir padaryti mankštą. Tai galima padaryti tiesiog savo darbo vietoje.

Mes Jums siūlome keletą paprastų pratimų bei patarimų, kurie padės ilgiau išsikiti darbingais, pailsinti plaštakas ir akis, suaktyvinti viso organizmo kraujotaka bei pagilinti kvėpavimą, sumažinti įtampa juosmens ir kaklo srityje. Pabandykite patys ir pasiūlykite savo kolegoms.

### Pratimai

- Jei į darbą važiuojate visuomeniniu transportu, išlipkite viena stotele anksčiau ir likusią kelio dalį eikitė greitu žingsniu, aktyviai mojuodami rankomis. Iš darbo grįžkite lygai taip pat.
- Naudokite laiptais, o ne liftu.
- Pasinaudokite kiekvienu proga judėti, o ne sėdėti.
- Norėdami pasikalbėti su kolega, nukite į gretimą kabietą pas jį, užuot skambinę ar rašę elektroninį laišką.
- Per pietų pertrauką, prieš valgį ar po valgio, pasivaikščiokite lauke nors keliolika minučių.

- Stebékite savo laikyseną prie darbo stalo ir ja pastoviai koreguokite.

- Darydami kelių minučių poilsio pertraukėles ar per pietų pertrauką aktyviai pasimankštinkite.
- Atsisėskite tiesiai, kojos sulenkotos stačiu kartojamas 4–5 kartus.

### Pratimai akims

Pratimai atliekami sėdint, galva laikoma tiesiai. Kiekvienas pratimas kartojamas 4–5 kartus.

- Plačiai atmerkite akis. Stipriai užsimerkite, įtempkite akių ir vokų raumenis. Vėl atsipalauduokite.
- Nukreipkite žvilgsnį į tolij (pvz., per langą) ir vėl sugržkite prie kokio nors arti esančio daikto.
- Nepasukdami galvos lėtai nukreipkite žvilgsnį į kairę, po to į dešinę, aukštyn ir žemyn.
- Švelniai sukamaisiais judesiais vienos rankos nykštū ir rodomuoju prištu pamašaukite užmerktas akis.
- „Suvesskite“ žvilgsnį į nosies galą, palaikykite ir vėl grįžkite į normalią padėtį.
- Tankiai pamirkškite, sudrėkindami akis ašaromis.
- Sėdėdami arba stovedami įtempkite ir atpalauduokite sėdmens raumenis.
- Sėdėdami arba stovedami įkvėpkite keldami rankas aukštyn. Pėdų neatkelkite nuo grindų. Sukabinę plaštakas prištais, pasitempkite, „rankomis siekite lubas“. Išbūkite taip 3–5 sek. Iškvėpkite, rankas nuleiskite žemyn, atsipalauduokite.
- Sėdėdami arba stovedami sulenkite rankas prieš krūtinę, suglauskite delnus ir pirštus. 5 sekundes stipriai spauskite delnus jais neliesdami kūno.
- Atpalauduokite rankas ir vėl spauskite. Tempas lėtas.

### Keletas paprastų pratimų beveik visam kūnui

Patalpa prieš mankštą turėtų būti išvėdinta arba vėdinama mankštos metu. Kiekvienas pratimas kartojamas 4–5 kartus.

- Atsisėskite tiesiai, kojos sulenkotos stačiu kampu, pėdos tiesios. Vienu delnų padėkite ant krūtinės, o kita ant pilvo. Išvepiant krūtinės lašta nejuda, išspučia tik pilvas (vadinamas diafragminis kvėpavimas). Kvėpuojama lėtai.
- Sėdėdami atsiremkite delnais į kėdes atramas rankoms. Kojos tvirtai remiasi padais į grindis. Pasikelkite ant rankų ir pabūkite tokioje padėtyje, atpalauduokite nugara. Lėtai nusileiskite.
- Pakelkite rankas per šonus vertikaliai aukštyn. Dešinė ranka suimkite kainę rankos riešą ir lenkitės dešinę. Išbūkite taip 3–5 sek. Vėlau išsitieskite, rankas nuleiskite. Kaire ranka suimkite dešinės rankos riešą ir lenkitės kairę. Išsitieskite, nuleiskite rankas.
- Sėdėdami arba stovedami įtempkite ir atpalauduokite sėdmens raumenis.
- Sėdėdami arba stovedami įkvėpkite keldami rankas aukštyn. Pėdų neatkelkite nuo grindų. Sukabinę plaštakas prištais, pasitempkite, „rankomis siekite lubas“. Išbūkite taip 3–5 sek. Iškvėpkite, rankas nuleiskite žemyn, atsipalauduokite.
- Sėdėdami arba stovedami sulenkite rankas prieš krūtinę, suglauskite delnus ir pirštus. 5 sekundes stipriai spauskite delnus jais neliesdami kūno.
- Atpalauduokite rankas ir vėl spauskite.

