XXI a. nemaža dalis žmonių visą dieną praleidžia pasyviai sėdėdami prie darbo stalo, mokyklos ar universiteto suole, prie kompiuterio ar pan. Per ilgesnį laiką toks gyvenimo būdas neabejotinai turi neigiamų pasekmių sveikatai. Tai patvirtina gausūs moksliniai tyrimai. Be to, kai kurie žmonės turi polinkį stovėdami ar eidami lenktis pirmyn ar net kūprintis. Šis polinkis ilgainiui tampa nuolatiniu įpročiu, kurio pats žmogus jau nepastebi. Tai gali sukelti asimetrinę kūno raumenų įtampą, kuri laikui bėgant gali tapti juosmens, kaklo ar peties skausmų priežastimi.

Gausūs moksliniai tyrimai patvirtina, kad dažnai ir ilgai naudojantis išmaniaisiais telefonais, planšetėmis, kompiuteriais ir kt. įrenginiais nukenčia žmogaus laikysena. Todėl būtina laikytis kelių taisyklių, kurios gali padėti atsitiesti ir formuoti taisyklingą laikyseną. Ypač svarbu dirbant sėdimą darbą tinkamas darbo ir poilsio režimas. Jeigu yra galimybė, būtina kaip įmanoma tiksliau laikytis visų darbo vietos įrengimo reikalavimų. Pasyviai nesėdėkite ilgiau nei 8–9 valandas per dieną: būtinai darykite pertraukas, pasivaikščiokite, pasimankštinkite. Itin svarbūs specialūs pratimai, kurie treniruoja raumenis, atsakingus už laikyseną. Pirmą dieną gal nereikėtų daryti visų šiame lankstinuke pateiktų pratimų. Stebėkite, kaip sekasi. Taip pat galite paieškoti papildomų ar sudėtingesnių pratimų (pavyzdžiui, su dideliais kamuoliais) knygose, žurnaluose ar internete. Ir nepamirškite – kiekvienas žmogus savo laikyseną gali kontroliuoti ir koreguoti. Pratimams atlikti būtų naudingas veidrodis, kuriame matytumėte savo atspindį visu arba beveik visu ūgiu. Taip galėtumėte kontroliuoti, ar pratimus atliekate tinkamai.

1. Atsisėskite tiesiai, padėkite plaštakas ant kelių. Giliai įkvėpkite ir pakelkite dešinę ranką ir kairę koją, kad jos būtų lygiagrečios grindims. Siekite dešine ranka didžiojo kairės kojos piršto, tuo pat metu tempdami kojos pėdą į save. Išlaikykite šią padėtį 2–3 sekundes. Iškvėpdami atsipalaiduokite ir sugrįžkite į pradinę padėtį. Paskui atlikite pratimą su kaire ranka ir dešine koja. Pratimą pakartokite 10–16 kartų.

2. Atsisėskite tiesiai, plaštakos ant kelių, kojos kiek pražergtos. Maksimaliai giliai įkvėpkite, kad krūtinė išsipūstų, o stuburas išsilenktų atgal, pakeldamas aukštyn ir galvą. Kartu spauskite mentes vieną prie kitos. Išlaikykite šią padėtį 2–3 sekundes. Iškvėpkite, lenkdamiesi ir siekdami delnais grindų. Jeigu skauda apatinę nugaros dalį ar turite kitų stuburo problemų, nereikia prie grindų spausti delnų – užteks jas paliesti pirštais. Pakartokite šį pratimą neskubėdami 8–12 kartų.

3. Atsisėskite tiesiai, sukryžiuokite sulenktas kojas. Plaštakos ant šlaunų. Įkvėpdami galvą kiek pakelkite, įtempkite pilvo preso raumenis ir suspauskite mentes. Išlaikykite šią padėtį 2–3 sekundes. Iškvėpdami atsipalaiduokite ir grįžkite į pradinę padėtį. Pakartokite pratimą 8–14 kartų.

4. Atsisėskite tiesiai, kojas ištieskite ir įtempkite raumenis pakeldami jas nuo grindų. Kartu įtempkite pilvo preso raumenis ir sėdėkite taip tiesiai, kaip tik galite. Pečius atitraukite atgal ir truputį pakelkite į viršų smakrą. Išlaikykite šią aktyviai įtemptą padėtį 2–3 sekundes. Iškvėpdami atsipalaiduokite ir grįžkite į pradinę padėtį. Pakartokite šį pratimą neskubėdami 6–10 kartų.

5. Atsisėskite, sulenkite kojas ir suglauskite pėdas. Giliai įkvėpkite. Padėkite kairę plaštaką ant šlaunies ir iškvėpdami lenkitės dešinėn, kol pirštais pasieksite grindis. Išlaikykite šią padėtį 2–3 sekundes. Jeigu esate lankstus ir jaunas, galite grindis pasiekti delnu. Iškvėpdami sugrįžkite į pradinę padėtį ir atsipalaiduokite. Tada atlikite pratimą į kitą pusę: dešinė ranka padėta ant šlaunies, o lenkiatės į kairę pusę siekdami grindų. Pakartokite šį pratimą neskubėdami 6–12 kartų į kiekvieną pusę.

6. Pakelkite rankas už galvos ir sunerkite pirštus. Įkvėpdami alkūnes plačiai išskėskite į šalis, galvą ir liemenį atloškite atgal ir palaikykite 2–3 sekundes. Rankas atpalaiduokite ir nuleiskite žemyn, galvą kiek palenkite į priekį, iškvėpkite. Pakartokite šį pratimą neskubėdami 8–12 kartų.

7. Atsisėskite tiesiai, kojos kiek pražergtos, pėdos tvirtai atremtos į grindis. Pakelkite rankas už galvos ir sunerkite pirštus. Įkvėpkite. Iškvėpdami sukite rankas kartu su visa viršutine kūno dalimi į kairę kaip galima toliau. Grįždami į pradinę padėtį vėl įkvėpkite. Tą patį judesį pakartokite į kitą pusę. Pakartokite šį pratimą neskubėdami 6–12 kartų į kiekvieną pusę.

8. Atsistokite tiesiai, pėdos klubų plotyje. Įsivaizduokite, lyg kažkokia jėga jus kelia aukštyn ir ištempia bei išsitiesina stuburą. Šioje padėtyje stipriai, bet švelniai tempkite pečius atgal, spausdami vieną mentę prie kitos. Rankos gali būti nuleistos išilgai kūno žemyn arba sudėkite delnus kaip maldai. Kartu įtempkite pilvo preso raumenis ir išlaikykite nugarą ir juosmenį tiesiai iki 30 sekundžių. Kvėpuokite

ramiai ir giliai. Pakartokite šį pratimą neskubėdami 2–3 kartus.

9. Atsistokite tiesiai, pėdos klubų plotyje. Įkvėpdami kelkite rankas aukštyn ir sunerkite pirštus. Pasitempkite lyg siekdami rankomis lubų. Pėdų neatkelkite nuo grindų. Išlaikykite šią padėtį 2–3 sekundes. Iškvėpdami atsipalaiduokite ir nuleiskite rankas žemyn. Pakartokite šį pratimą neskubėdami 10–12 kartų.

10. Atsistokite nuleistomis rankomis. Įkvėpdami stiebkitės ant pirštų galų ir tempkite galvos viršugalvį aukštyn, o su juo ir visą kūną. Išlaikykite šią padėtį 2–3 sekundes. Iškvėpdami vėl nusileiskite ant visos pėdos.

11. Atsistokite tiesiai, įkvėpdami kelkite rankas virš galvos, tempkite jas aukštyn suglausdami delnus. Toliau lenkite kelius ir klubus, tarytum sėstumėtės ant kėdės. Šlaunys prispaustos viena prie kitos ir lygiagrečios grindims. Išlaikykite šią padėtį 2–3 sekundes. Iškvėpdami ištieskite kojas, nuleiskite rankas ir atsipalaiduokite. Pakartokite šį pratimą 10–12 kartų.

12. Atsistokite veidu į sieną, 30–50 cm atstumu nuo jos. Pakelkite rankas prieš save ir atremkite jas delnais į sieną, kad pirštai rodytų į lubas, o rankos būtų šiek tiek sulenktos per alkūnės sąnarį. Įkvėpkite ir lėtai, kiek galite kelkite alkūnes aukštyn. Išlaikykite šią padėtį 2–3 sekundes. Iškvėpdami rankas atpalaiduokite ir nuleiskite į pradinę padėtį. Kartokite 10–16 kartų, laikydami nugarą, kaklą ir galvą tiesiai, o rankas visą laiką švelniai spausdami prie sienos.

Užbaigus šį pratimų kompleksą, gerai būtų šiek tiek atsipalaiduoti, giliai pakvėpuoti aukštai iškeliant rankas, ramiai pasivaikščioti. Jeigu kuris pratimas sukelia skausmą, sumažinkite atlikimo jėgą ar judesio amplitudę. Jeigu ir tai nepadeda, visai atsisakykite šio pratimo ir pasitarkite su specialistais. Sėkmės rūpinantis savo sveikata!

Pagal užsienio literatūrą parengė Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centro specialistas Remigijus Zumeras

Nuotraukos iš interneto svetainės http://www.webmd.com.

LAIKYSENA IR FIZINIS AKTYVUMAS

www.smlpc.lt