

- 80 proc. Lietuvos gyventojų skundžiasi nugaros skausmais;
- Trečdalį gyvenimo praleidžiame darbo vietoje sėdėdami ant kėdės;
- Ilgainiui išryškėja probleminių vietų: kaklo, tarpumenčio, stuburo ir juosmens įtampa, nuovargis ar net skausmas;
- Specializuota ir efektyvi mankšta darbo vietoje yra puiki priemonė nuovargio prevencijai ir darbingumo gerinimui;
- Pratimai yra bendrojo pobūdžio, todėl turint sveikatos sutrikimų būtina pasikonsultuoti su kineziterapeutu. Jei bent kurio pratimo metu pradėjote jausti skausmą ar fizinį diskomfortą, nutraukite pratimų programą. Jurbarko rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuro specialistai neprisiima atsakomybės dėl pratimų tinkamumo kiekvienam individualiai.

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:



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

STUBURO MANKŠTA DARBO VIETOJE

JURBARKO RAJONO SAVIVALDYBĖS



VISUOMENĖS SVEIKATOS BIURAS

EFEKTYVŪS JUDESIŲ VALDYMO PRATIMAI, SKIRTI STUBURO SUSTINGIMUI MAŽINTI:

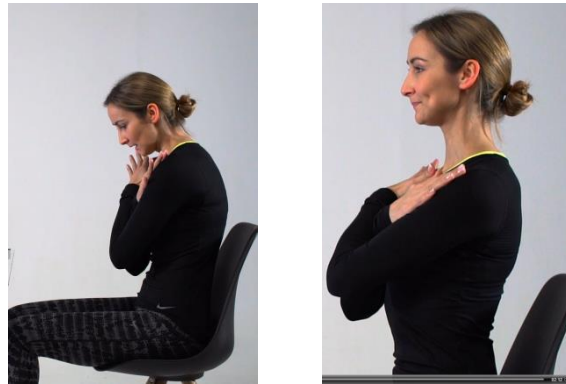
PIRMASIS PRATIMAS: *Kaklinės stuburo dalies raumenų nuovargio mažinimas.*

Sėdime tiesiai, pečius nuleidžiame atgal ir žemyn, uždėdame rodomąjį pirštą ant smakro (įsivaizduojame, kad po smakru yra lygi ir tiesi plokštuma), labai iš lėto stumiame smakrą pirmyn ir grįžtame atgal. Pratimą kartojame iki 7 kartų.



ANTRASIS PRATIMAS: *Krūtininės stuburo dalies įtampos mažinimas ir išjudinimas.*

Sėdime tiesiai, kryžiuojame rankas, plaštakas dedame ant pečių ir labai iš lėto tarpumentį stumiame tolyn, atvedame pečius atgal, atsipalaiduojame. Pratimą kartojame iki 7 kartų.



TREČIASIS PRATIMAS: *Juosmeninės stuburo dalies išjudinimas ir raumeninės srities įtampos mažinimas.*

Sėdime tiesiai, kojos sulenktos, plaštakas uždėdame ant kelių ir iš lėto išsilenkiame per juosmeninę stuburo dalį, sugrįžtame į pradinę padėtį, apvaliname juosmeninę stuburo dalį, sugrįžtame į pradinę padėtį, atsipalaiduojame. Pratimą kartojame iki 7 kartų.



KETVIRTASIS PRATIMAS: *Stuburo judrumo didinimas.*

Sėdime tiesiai, kojos sulenktos 90 laipsnių kampų, sukryžiuojame rankas ir dedame jas ant pečių juostos, viršugalviu išaugame aukštyn, įkvepiame ir kartu su iškvėpimu atliekame lengvą pasisukimą į dešinę pusę, nugręžiame galvą atgal, žvelgiame į tolą, grįžtame į pradinę padėtį, įkvepiame ir su iškvėpimu sukamės į kairę pusę, nugręžiame galvą atgal, žvilgsnis į tolą. Pratimą kartojame iki 7 kartų.

