

Taisyklinga kūno laikysena

Tai išorinio grožio ir vidinės darnos atspindys. Ji rodo pasitikėjimą savimi ir gerą savijautą, labai svarbi krūtinės ląstos, dubens, galūnių kaulų ir vidaus organų vystymuisi bei veiklai, nugaros ir kaklo skausmų prevencijai. Graži kūno laikysena buvo svarbi visais laikais. Ne veltui sakoma, žmogus sutinkamas pagal išvaizdą, o palydimas pagal protą.

Netaisyklinga laikysena. Ką derėtų žinoti?

Netaisyklinga laikysena gali išprovokuoti arba paskatinti: nugaros ir krūtinės skausmus, nuovargį ir silpnumą, sąnarių skausmus, virškinimo sutrikimus, širdies ir kraujotakos sistemų sutrikimus, galvos ir kaklo skausmus, kvėpavimo sutrikimus, imuninės sistemos susilpnėjimą, nutukimą ir daugybę kitų sveikatos sutrikimų.

Patarimai, kaip išsaugoti taisyklingą laikyseną

Stuburo sveikatai išlaikyti būtina:

- taisyklinga kūno laikysena,
- reguliari fizinė apkrova,
- tikslus kūno judesių mechanizmas.

Kaip išsaugoti taisyklingą laikyseną



Taisyklinga sėdėsena

Sėdėkite tiesiai, pečius šiek tiek atmetę atgal. Nelenkite pirmyn galvos ar viršutinės kūno dalies, kad neišitemptų nugaros raumenys.

Stalas ir kėdės sėdynė turi būti tinkamo aukščio. Stalo aukštis turi būti toks, kad dilbį padėjus ant stalo ranka per alkūnes sąnarių būtų sulenkta 90 kampu. Rankos turi ilsėtis ant kėdės atramų arba stalo, pečiai atpalaiduoti.

Kėdės atrama turi atitikti natūralius nugaros išlinkimus, sėdimoji dalis ne per plati. Sėdint ant kėdės kojos per klubo ir kelio sąnarius turi būti sulenkta 90 kampu. Sėdmenys turi siekti kėdės atlošą. Kūno svoris turi vienodai tekti abiem klubams. Kojos turi siekti žemę, pėdomis remtis visu plotu.

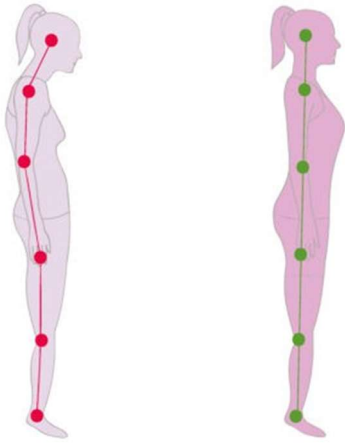
Naudojantis kompiuteriu, prisiminkite, kad atstumas nuo jūsų akių iki ekrano turi būti ne mažiau kaip 60 cm.

Sėdėdami stenkitės nekryžiuoti kojų – nesėdėkite ilgai užmetę koją ant kojos, nes tada „sulisuka“ stuburas.

**VILNIAUS MIESTO SAVIVALDYBĖS
VISUOMENĖS SVEIKATOS BIURO**

Visuomenės sveikatos specialistė

Violeta Simonavičiūtė



Taisyklinga stovėsena

Pasitempkite, įsivaizduokite, kad per stuburą eina styga iki pat galvos viršaus (pakaušio) ir tą stygą nematoma ranka kelia į viršų, galvos viršumi stenkitės pasiekti lubas.

Smakras turi būti lygiagretus grindims.

Ausys viena linija su pečiais, galva neturi būti iškišta į priekį, atgal ar į šonus.

Pečiai atlošti atgal ir į apačią, viename aukštyje.

Pilvas įtrauktas ir šiek tiek suspausti sėdmenys (klubų nereikia išriesti nei pirmyn, nei atgal).

Keliai turi būti vos vos sulenkti, nesurakinti.

Pėdos pečių plotyje, vienodai paskirstant kūno svorį abiem kojoms.

Žmogus yra dinamiška būtybė

Ilgai stovint viena poza greitai pavargsta skeleto raumenys. Stenkitės kas 20–30 min. atlikti raumenų tempimo ir atpalaidavimo pratimus. Jeigu tenka ilgai stovėti, rekomenduojama keisti pozą: perkelti kūno svorį pakaitomis nuo vienos ant kitos kojos, pažingsniuoti vietoje, periodiškai pakelkite ištiestas rankas aukštyn, išsilenkite atgal ir giliai įkvėpkite - taip išvengsite nuovargio nugaroje, pečių juostoje ir pakaušyje.

Keliant sunkius daiktus

Keldami sunkų daiktą, atsistokite šalia jo, kojas pastatykite plačiai, tūpkite taip, kad keliai „žiūrėtų“ į šalis, nugarą laikykite tiesią, suimkite daiktą ir kelkite laikydami jį kuo arčiau kūno.



Mokykimės būti pasitempusiais, elegantiškais, pasitikinčio savimi žmogaus išvaizda!

Žmonės, kurių laikysena taisyklinga, atrodo aukštesni, grakštesni ir lieknesni, labiau pasitikintys savimi, stipresni, geresnės nuotaikos. Tam reikia, kad taisyklinga laikysena taptų įpročiu!

Fiziniai pratimai taisyklingai laikysenai palaikyti turi būti:

Stiprinantys nugaros, pečių, pilvo, kaklo, kojų, sėdmenų raumenis. Tinka treniruotės su svarmenimis, mankštos pratimai.

Aerobinė apkrova, aprūpinanti organizmą deguonimi. Tai ėjimas, plaukimas, šokiai, bėgimas, kurių metu didėja kvėpavimo dažnumas ir širdies dūžių tankis.

Stuburo, sąnarių, raiščių, odos tempimo pratimai. Jų metu didėja kūno lankstumas, atsipalaidavimas, gerinama kraujotaka, koordinacija.