Vilnius, 2022 m. sausio 5 d.

**Rūpinkitės savo nugara: kokie sporto pratimai tinkami net ir dirbant biure?**

**Sėdimas darbas biure gali atrodyti labai patrauklus: minkšta kėdė, didelis rašomas stalas ir ištikimiausias jūsų kolega – kompiuteris. Visgi, taip atrodo tik iš pirmo žvilgsnio, mat dirbančiuosius neretai kamuoja sunkiai pakeliami nugaros skausmai ir didžiulis nuovargis. Rūpindamasis biuriuose dirbančių savo klientų sveikata, prekybos tinklas „Lidl“ siūlo išbandyti nugaros maudimą mažinančius sporto pratimus, kuriuos patogu atlikti darbo vietoje.**

Per parą žmonės sėdėdami vidutiniškai praleidžia net po 10 valandų. Pasak mokslininkų, tokia sėdomis praleisto laiko trukmė gerokai per didelė, tad ilgainiui gali išsivystyti nemenkos sveikatos problemos. Pavyzdžiui, ima skaudėti apatinę nugaros dalį, padidėja diabeto ir insulto galimybė, išauga aukšto kraujo spaudimo bei aukšto cholesterolio kiekio kraujyje rizika.

Viena dažniausių apatinės nugaros dalies raumenų skausmo priežasčių yra bloga sėdėsena. Netinkama sėdėjimo poza papildomai apkrauna mūsų stuburą, o ilgą laiką jos nekeičiant, spaudimą jaučiantys stuburo slanksteliai ima dilti.

Tiesa, viso to galima išvengti reguliariai sportuojant ir sėdimo darbo metu skirti laiko mankštos pertraukėlėms. „Lidl“ prekybos tinklas dalijasi šešiais lengvais sporto pratimais ir patarimais, kurie puoselės jūsų nugaros sveikatą.

**Sportuokite nepalikdami savo darbo vietos**

Neretai biure dirbančius asmenis lydi stresas ir įtempta darbotvarkė, tad rasti laiko mankštai nėra lengva. Stebuklinga išeitimi tampa tempimo pratimai, kuriuos bus patogu atlikti net nepaliekant savo darbo vietos. Šių pratimų atlikimui nereikia daug erdvės, todėl mankštindamiesi netrukdysite kolegoms susikaupti.

1 pratimas. Suimkite savo rankas ir ištieskite jas virš galvos delnais į viršų. Lengvais judesiais kelkite rankas į viršų, tempkite į vieną ir kitą pusę. Išlaikykite pozą apie 10-30 sekundžių.

2 pratimas. Pakelkite rankas į viršų ir sulenkite jas taip, jog su viena ranka nesunkiai pasiektumėte kitą. Viena ranka švelniai sugriebkite kitos rankos alkūnę ir patraukite ją arčiau galvos. Išlaikykite pozą apie 10-30 sekundžių ir pakartokite su kita kūno puse.

3 pratimas. Sėdėdami ant kėdės krašto, suimkite savo rankas už nugaros. Stumkite krūtinę į priekį kartu pakeldami smakrą. Išlaikykite pozą apie 10-30 sekundžių.

4 pratimas. Atsisėskite ant kėdės krašto, į priekį ištieskite vieną koją. Nesulenkdami nugaros bandykite rankomis pasiekti kojų pirštus. Išlaikykite pozą apie 10-30 sekundžių ir pakartokite pratimą į priekį ištiesdami kitą koją.

**Pratimai, kurie privers pakilti nuo kėdės**

Septynias ar daugiau valandų praleidžiant dirbant su kompiuteriu, sporto pratimai stovomis yra vieni efektyviausių. Juos atlikdami išjudinate ne tik sustingusius nugaros raumenis, bet mankštinate visą kūną: sėdmenis, kojų ir pilvo raumenis.

5 pratimas. Atsistokite, kojas pastatykite pečių plotyje, rankomis prilaikykite savo nugaros apačią. Lėtai lenkitės atgal tol, kol pajausite, jog įsitempia jūsų pilvo raumenys, o nugaros apačioje pradėsite jausti švelnų maudimą. Išlaikykite pozą apie 15-20 sekundžių ir atsipalaiduokite. Pratimą kartokite 3-5 kartus.

6 pratimas. Šonu atsistokite prie stalo ir sulenkę vieną koją padėkite ją ant kėdės už jūsų nugaros; prisilaikykite, jeigu sunku išlaikyti pusiausvyrą. Įsitikinkite, kad ant žemės pastatyta pėda yra nukreipta į priekį, o kelį šiek tiek sulenkite. Sutraukdami sėdmenis, lėtai stumkite dubenį į priekį. Išlaikykite pozą apie 15-20 sekundžių ir atsipalaiduokite. Pratimą kartokite 3-5 kartus su kiekviena koja. Jeigu atliekate šį pratimą teisingai, jausite tempimą priekinėje klubo ir šlaunies dalyje.

**Pakvieskite kolegas mankštintis kartu**

Mankštintis sporto klube ar namuose bei palaikyti gerą kūno formą lengviau, kai jaučiate palaikymą. Vienu atveju jums gali padėti profesionalus sporto treneris, kuris pagirs jus dėl taisyklingai atliekamų pratimų ir patars, kaip tobulėti toliau.

Jeigu sportuojate namuose, galite jungtis į įvairias sporto bendruomenes socialiniuose tinkluose bei ieškoti bendraminčių. Mankštinantis darbo dienos metu biure – pakvieskite kartu pajudėti ir savo kolegas. Visi kartu dalyvaukite įvairiuose sporto renginiuose, vykite į keliones dviračiais, o pietų pertraukos metu pasivaikščiokite lauke.

Visą sausio mėnesį „Lidl“ parduotuvėse siaučia sportiški vėjai. Nuolatinis prekių asortimentas praturtintas sveikuoliškais užkandžiais, kokybiška sportine apranga, ilgaamžiu sporto inventoriumi ir daugeliu kitų prekių, kurios padės jums įgauti nepriekaištingą kūno formą ir palaikyti gerą savijautą.

**Daugiau informacijos:**  
Dovilė Ibianskaitė

Korporatyvinių reikalų ir komunikacijos departamentas

UAB „Lidl Lietuva“

Tel. +370 66 560 568

[dovile.ibianskaite@lidl.lt](mailto:dovile.ibianskaite@lidl.lt)