



Gintarinė  
vaistinė

Mums gera jums rūpintis



# LIKIME IR EIKIME NAMUOSE!

Šiuo neramiu laikotarpiu kur kas saugiau yra likti, dirbti ir judėti namuose. Ypač jums, mylieji senjorai! Tikime, jog šios griežtos rekomendacijos padės mums visiems greičiau grįžti į normalų gyvenimo ritmą, saugiai eiti, judėti ir mankštintis mūsų parkuose bei miškuose.

Vis dėlto, apribotas judėjimas atviroje erdvėje nereiškia, jog reikia atsisakyti ir fizinio aktyvumo ar turiningų veiklų. Priešingai, judėjimas, nuotaiką, sveikatą ir imunitetą stiprinančios veiklos dabar svarbios, kaip niekada. Dėl šios priežasties, GINTARINĖ VAISTINĖ kartu su Lietuvos sporto universitetu (LSU) siunčia jums sveikatos linkėjimus ir dalinasi kasdieninės namų mankštos pratimais bei patarimais.

## BENDROS NAMŲ JUDĖJIMO TAISYKLĖS

- **Nesėdėkite vienoje pozicijoje ilgiau nei pusvalandį.** Nuolat atsistokite, lengvai papurtykite rankas ir kojas, taip suaktyvindami kraujotaką. Pasisukiokite liemeniu, prasukite rankas ir padarykite keletą pritūpimų.
- **Mankštinkite visą kūną.** Mankštų metu svarbu nepamiršti, jog turime ir viršutinę, ir apatinę kūno dalis – joms reikalingi atskiri pratimai.
- **Rytą pradėkite mankšta.** Vos atsibudus iš ryto nereikėtų greitais judesiais šokti iš lovos. Keletą pratimų galima ir netgi rekomenduojama atlikti dar gulint. Tai – tempimo, sąnarių sukimo ir paprasti pasiražymo judesiai.

## NAMŲ MANKŠTA

**1) Aerobiniai pratimai.** Padidinkite širdies dažnį ir nepertraukiamai išlaikykite 5-10 min. Pavyzdžiui, intensyviu žingsniu pažygiuokite vietoje ar pašokite įsijungę mėgstamą dainą.

**2) Kvėpavimo pratimai.** Atlikite diafragminius kvėpavimo pratimus. Įkvėpiant diafragma turėtų išsiplėsti, o išpučiant – subliūkšti. Kvėpuokite saugiomis sąlygomis, prieš tai išsivėdinę kambarį bei jame palaikydami optimalią temperatūrą.

**3) Pusiausvyros pratimai.** Atsistokite suglaustomis kojomis ir taip pastovėkite 10 s. Tuomet vieną pėdą, per pusę pėdos, stumtelėkite į priekį ir vėl pastovėti 10 s. Tada priekinės kojos kulną priglauskite prie kitos kojos pirštų ir vėl pastovėkite 10 s. Galiausiai, 10 s praleiskite vieną koją šiek tiek kilstelėję nuo žemės. Visą tai pakartokite su kita koja. Norint tobulėti, pratimą galima daryti užsimerkus, tačiau užsitikrinkite, kad praradus pusiausvyrą greta turėsite tvirtą paviršių jai susigrąžinti – sieną arba palangę.

**4) Lankstumo pratimai.** Ištempkite ir apie 15-20 s įtampoje palaikykite skirtingas raumenų grupes. Iš pradžių rankų, tada kaklo, nugaros, pilvo, kojų ir kitus raumenis. Kartoti galima po keletą kartų. Tempimo metu skausmo jausti neturėtumėte.

**5) Raumenų stiprinimo pratimai.** Paprasčiausias raumenų stiprinimo būdas – tvarkantis ir kilnojant daiktus. Tiesa, daiktai negali būti per daug sunkūs, o tvarkytis reikėtų saugiai ir atsargiai. Antra, galima stiprėti atliekant specialius pasipriešinimo pratimus su savo kūno svoriu. Pavyzdžiui, atsistoti ir atsistoti, atlikti pritūpimus ar atsispaudimus primenančius atsistūmimus nuo sienos (stovint).

**SAUGOKITE SAVE!**

**Būkite sveiki, žvalūs ir linksmi!**