**Specialistai: mažai judantiems biurų darbuotojams trumpėja raumenys ir formuojasi kupra**

**Sporto treneriai pastebi, kad vis daugiau žmonių skundžiasi nugaros skausmais, kurių priežastis dažnu atveju yra paprasčiausias judėjimo trūkumas. Biurų darbuotojų, kurie turi galimybę sportuoti darbe, ne tik fizinė sveikata, bet ir efektyvumas ir produktyvumas yra didesnis. Be to, jie jaučiasi emociškai stabilesni, rodo moksliniai tyrimai.**

Lengvaatletė Monika Juodeškaitė, vedanti biurų darbuotojams pilateso užsiėmimus, sako dažnai girdinti skundų dėl nugaros ir sprando skausmų. „Dažniausiai žmonėms skauda nugarą, nes stuburo lankstumas metams bėgant mažėja savaime, ypač jei žmogus didžiąją laiko dalį sėdi, todėl reikėtų skirti laiko stuburo rotaciniams pratimams bei tempimams. Nejudant silpnėja gilieji raumenys ir kūno centras (juosmuo ir stuburo apačia), atsakingas už taisyklingą laikyseną. Žmogus ima kūprintis, nes taip jam patogiau. Tačiau tada pradeda trumpėti krūtinės raumenys, atsiranda skausmai, laikysena dar labiau prastėja, įsisuka užburtas ratas.

Dar viena dažna problema – dėl nuolatinio sėdėjimo trumpėjantis šlaunies galinis raumuo. Pastebiu, kad beveik kas antras treniruotėse dalyvaujantis žmogus turi šią bėdą: negali pilnai ištiesti kojų, dėl to ilgainiui keičiasi eisena, atsiranda dubens ir klubų skausmai, žmogus jaučiasi mažiau darbingas ir motyvuotas“, – aiškina trenerė.

**Prevencija geriau nei gydymas**

„Fitwel“ ambasadorės, „Urban Inventors“ paslaugų vystymo projektų vadovės Rūtos Vismantės teigimu, vis daugiau organizacijų supranta, kad darbuotojų efektyvumui tiesioginę įtaką daro jų fizinė ir emocinė savijauta. „Ją lemia ne tik subalansuotas mikroklimatas, tinkamas apšvietimas, geriamas vanduo ar sveiko maisto pasirinkimas, bet ir galimybė sportuoti biure darbo valandomis. Ne veltui tokie gigantai kaip „Google“, „SAS“ ar „Nike“ yra įrengę sporto sales ir siūlo įvairių rūšių treniruotes savo darbuotojams“, – sako R. Vismantė.

Viena dažniausių žmonių nedarbingumo priežasčių visame pasaulyje yra nugaros skausmai. „Yra paskaičiuota, kad JAV kasmet dėl darbuotojų patiriamų nugaros skausmų ir su tuo susijusio nedarbingumo darbdaviai patiria apie 500 mlrd. dolerių nuostolio. Kaip sakoma, geriau investuoti į prevenciją nei į gydymą, dėl to didelis dėmesys pasaulyje skiriamas sveikos ir saugios darbo aplinkos kūrimui, jos svarbą pripažįsta ir vis daugiau mūsų šalies darbdavių“, – sako R. Vismantė.

Didžiosios Britanijos Leeds Beckett universiteto mokslininkų atlikta biurų darbuotojų apklausa parodė, kad 6 iš 10 žmonių, sportavusių biurų pastatuose įrengtose sporto salėse pietų pertraukos metu, pastebėjo pagerėjusius laiko planavimo įgūdžius, suaktyvėjusią protinę veiklą, rečiau patirdavo energijos trūkumą nei nesportavę jų kolegos.

M. Juodeškaitė dažnai išgirsta atsiliepimų, kad po treniruotės žmonės jaučiasi galintys kalnus nuversti. „Sportuodami ryte arba per pietus žmonės pasikrauna energijos visai darbo dienai. Jie jaučia raumenų nuovargį, tačiau emociškai būna pailsėję. Yra įrodyta, kad žmogui sportuojant dirba kitas smegenų pusrutulis, nei dirbant protinį darbą. Smegenys intensyviai dirbant pavargsta, o sportas leidžia joms „persikrauti“, atsistatyti, o kūnui – suaktyvinti medžiagų apykaitos bei kraujotakos procesus“, – aiškina trenerė.

**Kaip prabudinti „miegančius“ raumenis**

Sėdimą protinį darbą dirbantiems žmonėms M. Juodeškaitė pataria rinktis tokius pratimus, kurie ne tik stiprina raumenis, bet ir juos pratampo. „Puikiai tinka joga, pilatesas, įvairūs tempimo pratimai, nes jie suaktyvina dirbant sėdimą darbą „miegančius“ giliuosius raumenis. Galima pajudėti ir darbo vietoje: kai tik pajaučiate, kad organizmas įsitempia, ima kažką mausti ar spausti – atsistokite, pavaikščiokite, pajudinkite rankas, visą kūną, padarykite kelis tempimo pratimus pečių juostai, juosmeniui ir kojoms. Apskritai dirbantiems sėdimą darbą rekomenduojama maždaug kas valandą daryti 10 minučių pertrauką ir ją skirti judėjimui.

Vienas sveikiausių dalykų yra vaikščiojimas, nes einant greitesniu tempu giliau kvėpuojame, organizmas prisipildo deguonies, stiprėja širdies raumuo, kurį stiprinti labai svarbu siekiant išvengti įvairių širdies sutrikimų ir ligų. Vaikščiojimui išnaudokite kiekvieną progą: vykdami į darbą ar namo, per pietų pertrauką. O jei biure reikia nueiti pas kitame aukšte dirbantį kolegą – nevažiuokite liftu – lipkite laiptais.

Lipimas laiptais itin naudingas ir todėl, kad ypač aktyviai dirba kojų raumenys, taip pat stiprinama širdis. Moksliniai tyrimai rodo, kad reguliarus lipimas laiptais trečdaliu sumažina ankstyvos mirties riziką ir tikimybę susirgti širdies ligomis“, – tvirtina pašnekovė.

Pasak M. Juodeškaitės, gerai savijautai labai svarbus ir taisyklingas kvėpavimas, ne veltui į jį kreipiamas didelis dėmesys tiek profesionaliame sporte, tiek įvairiose treniruotėse. „Retas moka taisyklingai kvėpuoti diafragma, daugiausia pastebiu paviršinį kvėpavimą krūtine. Taip kvėpuojant organizmas negauna reikiamo kiekio deguonies, dėl to greičiau pavargsta ir raumenys, ir smegenys: žmonės pradeda dusti daugiau paėję ar palipę laiptais, sumažėja energijos, apima mieguistumas. Taisyklingas kvėpavimas diafragma vyksta tada, kai kvėpuojant pilvas išsipučia, o krūtinės ląsta plečiasi į šonus“, – aiškina sportininkė.

Pajutus, kad sumažėjo koncentracija, apėmė emocinis nuovargis ar dirbti trukdo įtampa, trenerė pataria atlikti paprastą kvėpavimo pratimą: įkvėpti suskaičiuojant iki 3, o iškvėpti per dvigubai ilgesnį laiką. Ji sako, kad dažnai to ir užtenka, kad nusiramintų mintys, išsivalytų galva ir atsirastų naujų jėgų kibti į darbus.

*Kontaktai žiniasklaidai:*

*Ernesta Karaliene*

*Vyr. projektų vadovė IDEA PRIMA*

*8 695 83517 / ernesta@ideaprima.lt*