

Pietų pertrauka – mankštai su kolegomis

Vis daugiau žmonių suvokia fizinio aktyvumo naudą, nori gyventi aktyviau ir sveikiau, tačiau ne kiekvienas turi laiko ir pinigų lankyti sporto klubą. Puiki alternatyva – mankštintis darbe per pietų pertrauką.

Dalia ALEKNIENĖ

Prieš šimtą metų vyravo fizinis darbas, o šiandien jį dirba vos keli procentai žmonių. Daugelis aštuonias ir daugiau valandų praleidžia sėdėdami, ir tai tikrai ne į sveikatą. „Sėdimą darbą dirbantys žmonės dažnai skundžiasi įtampa kaklo ir sprando srityje, nugaros ir galvos skausmais, netaisyklinga laikysena ir energijos trūkumu“, – sako projekto „Sportas darbe“ iniciatorė ir įkūrėja Vaida Junevičienė.

V. Junevičienė ir džiaugiasi, kad vis daugiau biurų darbuotojų atranda galimybę sportuoti darbe. Kaip kilo mintis mankštas organizuoti žmonių darbo vietoje, o vėliau ir įkurti interneto svetainę „sportasdarbe.lt“?

Idėja – iš pašaukimo

V. Junevičienė trenerė ir sveikatingumo renginių organizatorė tapo pajutus pašaukimą. „Dar studijuodama teisę Vilniaus universitete, pradėjau dirbti juriste.

Teisininkės darbe netrūko įtampos ir stresinių situacijų, todėl, siekdama atsipalaiduoti ir gerai jaustis, sportuodavau. Vis aplankydavo mintis, kad dirbti sporto trenere būtų mano svajonių darbas“, – pasakoja pašnekovė ir prisipažįsta, kad ją labai palaukė vyras, kuris yra kūno kultūros mokytojas ir vaikų treneris.

Taigi, ilgai nelaukusi Vaida nutarė baigti trenerių kursų ir įgyti trenerės licenciją. Kai rengėsi trenerės darbui, ji dirbo Kultūros ministerijoje, tad pasiūlė bendradarbiams pasimankštinti kartu per pietų pertrauką. „Vedžiau kalanetikos treniruotes, sportuodavome tris kartus per savaitę. Kolegės jautėsi vis geriau, tvirtėjo kūnas, nuotaika ir atmosfera kolektyve buvo puiki. Taip kilo mintis kurti projektą „Sportas darbe“, kad dar daugiau žmonių pajustų šio gėrio naudą“, – šypsodamasi sako trenerė.



Aktyvi mankšta ne tik padeda sustiprinti kūną, atsipalaiduoti, bet ir pakelia nuotaiką, suteikia energijos

Sporto darbe pranašumai

Užsienio šalyse jau senokai prigijusi praktika mankštintis darbo vietoje per pietų pertrauką Lietuvoje taip pat populiarėja. Pasak trenerės V. Junevičienės, galima išskirti bent keturias pagrindines priežastis, kodėl daugelis biurų, įmonių darbuotojų renkasi sportuoti darbo vietoje.

Pirmiausia – tai itin patogus! „Sportuojant darbo vietoje taupomas laikas. Tai puiki galimybė auginantiems mažus vaikus ir neturintiems laiko lankyti sporto klubų nei ryte, nei vakare. Juk visą dieną praleidus darbe norisi kuo skubiau grįžti į šeimą, kartu pavakarieniauti ir aptarti dienos įvykius“, – tikina pašnekovė.

Antra, neabejotinai svarbi priežastis – nauda sveikatai. Kasdienis judėjimas padeda išlikti sveikam, gerai jaustis, trykšti energija. V. Junevičienės teigimu, bent pusvalandis fizinės mankštos darbe duoda akivaizdžių rezultatų ne tik kūnui – pagerėja ir psichologinė savijauta.

„Be abejo, norint geros savijautos ir rezultatų, mankštintis reikia reguliariai ir sistemingai, – pabrėžia trenerė. – Tačiau žmonėms neretai trūksta motyvacijos ir valios sportuoti. Kai treneris atvyksta į jų įstaigą ar įmonę, nėra kur dėtis, belieka trumpam atsitraukti nuo darbų ir čia pat pajudėti. Be to, dar ir kolegės paragina, vienas kitą skatina nunistoti daryti to, ką pradėjai. O ilgainiui ateina suvokimas, kad kasdienio judėjimo įprotis tampa visai malonia rutina, kuri garantuoja gerą nuotaiką ir daug energijos dienos darbams.“

Trečia – tai smagu! Sportas nėra kančia, ir tam pritarę visi, kurie išbandė mankštą per pietų pertrauką. Aktyvi mankšta padeda atsipalaiduoti, pakelia nuotaiką, prisideda prie geros darbo atmosferos kūrimo ir, žinoma, motyvuoja darbuotojus.

„Sportuodami neišėję iš biuro, turite progą pabendrauti su kolegomis neformalioje aplinkoje,

bendra veikla vienija kolektyvą ir kuria geresnius santykius. Treniruotės ne tik leidžia geriau pažinti vieniems kitus – per jas gimsta ir naujų idėjų“, – sako V. Junevičienė.

Pasak jos, daugelis nemėgsta didelių sporto salių, kuriose masė žmonių, o darbo vietoje paprastai treniruotės vyksta mažose grupėse. Dažniausiai sportuoja drauge iki 10 žmonių, bet pasitaiko ir didesnių, iki 15–17 žmonių, grupių. Na, o treniruotės trukmė derinama pagal klientų pageidavimą ir galimybes. Paprastai mankšta darbe tunka 45–60 min.

Atsižvelgiama į klientų pageidavimus

Nemažai biurų darbuotojų tikriausiai įsivaizduoja, kad po treniruotės likusią dieną daili teks sėdėti darbe permirkus prakaitu. O tai išties nemalonu, juk ne visose darbovietėse yra galimybė palįsti po dušu. Kokio pobūdžio treniruotes daugiausia vedate? – klausiu sporto darbe organizatorės.

„Dažniausios – tai sveikatingumo treniruotės, turinčios kalanetikos, pilateso, jogos, kūno dizaino ar funkcinės treniruotės elementų. Kartais klientai patys paprašo, kokių treniruotėlių norėtų, bet visada stengiamės įtraukti pratimų, kurie stiprina viso kūno raumenis (pilvo preso, nugaros, rankų ir kt.), atpalaiduoja sprandą besikaupiančią įtampą, dailina juosmeninę kūno dalį. Iš esmės treniruotės rengiamos taip, kad nebūtų pamirštas nė vienas raumuo, kad ne tik stiprintume, bet ir atpalaiduotume visą kūną. Stengiamės, kad klientai ne tik fiziškai sustiprėtų, bet ir emociškai pailsėtų, atitrūktų nuo kasdieninių rūpesčių ir rutinos“, – pasakoja trenerė V. Junevičienė ir priduria, kad grupei sustiprėjus treniruotės sunkinamos, per jas naudojamas papildomas inventorių: gumos, svarmenys, pilateso kamuoliai, volai ir kt.

Spėjama ir pavalgyti

Kad ir kokie sveiki, gražūs trokštame būti, sportuojančiam, kaip ir kiekvienam, svarbi visavertė visos dienos mityba. Tad ne vienam, panorusiam mankštintis per pietų pertrauką darbo vietoje, kyla klausimas: o kaip su pietumis? Pasak trene-

rės, viskam galima rasti laiko, tereikia noro ir išradingumo.

„Žinoma, jei esate įpratę pietauti visą valandą, valgyti ir sriubą, ir antrąjį patiekalą, ir desertą, laiko mankštai gali ir pritrūkti. Tačiau, jei norite pasistiprinti sveikai ir greitai, pietums užtenka ir keliolikos minučių, atsinešus namie pasigaminto maisto. Be to, ne visos darbuotės turi griežtą pietų laiką, dažnas po mankštos dar spėja ir kavinukėje užkąsti. Taigi, kas norės, visada ieškos galimybių, kas nenorės, – pasiteisinimų“, – teigia sporto darbe entuziastė.

Kaip save motyvuoti

Jei esate pasyvaus gyvenimo būdo šalininkai, keisti senus įpročius nėra lengva – tam reikia „perprogramuoti“ smegenis. O tai padaryti ne taip lengva, kaip dainuoja „Kastanėda“, „viskas, ko reikia, pozityviai nusiteikti“... Trenerė sako pastebinti, kad neretai žmonėms trūksta ne tik valios, bet ir motyvacijos pradėti sportuoti. Juk dažnas suvokia, kad judėti būtina dėl sveikatos, bet, kai reikia pačiam pakilti nuo kėdės, numoja į tai ranka ir atideda geresniems laikams.

„Žinoma, motyvacija priklauso nuo kiekvieno mūsų gyvenimo būdo ir suvokimo. Daugelis tiesiog tingime judėti, nes taip lengviau, taip esame įpratę. Juk paprasčiau pažūrėti televizorių ant sofos nei padaryti kelis pilvo preso pratimus. Todėl visiems, kurie neranda laiko ir motyvacijos pajudėti savarankiškai, puiki išeitis – bent dalį pietų pertraukos skirti mankštai su kolegomis biure“, – sako Vaida.

Mankštos darbe populiarėja

Projekto „Sportas darbe“ entuziastė džiaugiasi, kad sportuoti darbe tampa vis populiariau. „Dažniau susiburia didesnių įmonių ar įstaigų darbuotojai. Labai dažnai pradėję sportuoti žmonės dalijasi savo gera nuotaika, pasakoja apie pagerėjusią savijautą ir į treniruotes nori įsitraukti vis daugiau žmonių. Gana įprasta, kad toje pačioje įstaigoje renkamė ne vieną grupę. Treniruotės vyksta darbuotojų iniciatyva ir, deja, kol kas tik keliolika įmonių už treniruotes moka darbadaiviai“, – apgailestauja pašnekovė.

Skeptikai, ko gero, pasakytų, kad šiais informacinių technologijų laikais galima atsisiųsti bet kurią sporto programėlę, internete daugybė nemokamų treniruočių, kurias siūlo įvairių sporto šakų treneriai. „Jeigu žmogus parsisiunčia programėlę ir kasdien randa laiko mankštai – valio. Bet vis dėlto daugeliui, kurie niekada nesportavo, be trenerio palaikymo ir įsitraukimo į nuolatines treniruotes motyvuojančioje bendraminčių aplinkoje nėra lengva sportuoti savarankiškai ir rasti tam laiko kasdienėje rutinoje“, – mano V. Junevičienė.

Be to, jos teigimu, susibūrę sportuoti darbo vietoje su kolegomis žmonės gali sutauptyti apie pusę už analogišką paslaugą sporto klube mokamos sumos.

Kuo pavojingi vaistai nuo skausmo?

Daug vaistų nuo skausmo parduodami be gydytojų receptų, todėl žmonės dažnai linkę jais piktnaudžiauti. Deja, tokio elgesio padariniai gali būti labai rimti. Kaip sakoma, vieną gydymas, kitą susargdinsi.

Ar galima kęsti skausmą?

Daugelis mano, kad skausmą galima iškęsti. Iš tiesų to daryti nereikėtų. Ir ne tik todėl, kad nuolat kęsdami skausmą tampame irzlūs, negalime tinkamai atlikti savo pareigų, nenorime bendrauti. Juk skausmas – natūrali žmogaus organizmo reakcija į įvairius dirgiklius. Tai – organizmo būdas pranešti, kad jam bloga ir reikia pagalbos. Nėra prasmės kentėti skausmo, būtina ieškoti jo priežasčių ir būdų pašalinti.

Mokslas įrodė, kad skausmo ignoravimas organizmui itin žalingas, nes atsiradus diskomfortui ir pasireiškus skausmui žūsta galvos smegenų nervinės ląstelės. Be to, skausmas gali tapti lėtinis. Jis taip pat gali būti širdies ir kraujagyslių sistemos problemų priežastis ir pastebimai pakirsti imunitetą.

Vis dėlto dažniausiai žmonės stengiasi ne kentėti skausmą, o iš karto jį slopinti vaistais nuo skausmo. Deja, vartojant jų ilgiau, negu skirta, jie gali palaužti sveikatą. Tad, jeigu skausmas nepraeina ilgą laiką, užuot vartojus vaistus nuo skausmo, būtina kreiptis į gydytoją.

Pavojai – nuo virškinimo iki regos

Yra atlikta nemažai tyrimų, leidžiančių daryti tam tikras išvadas. Pasirodo, kad net iš pirmo žvilgsnio saugūs vaistai nuo skausmo gali tapti rimtų žmogaus organizmo bėdų priežastimi. Pavyzdžiui, įrodyta, kad tokių preparatų 6 ar 7 dienas per savaitę reguliariai vartojantiems žmonėms padidėja hipertenzijos tikimybė. Taip yra todėl, kad dauguma nesteroidinių preparatų nuo uždegimo, dažniausiai vartojamų kaip vaistai nuo skausmo, trukdo organizmui gaminti prostaglandinus, pasižyminčius kraujagyslių plečiamuoju poveikiu. Dėl to gali užsilaikyti skysčiai organizme, galiausiai pakilti arterinis kraujospūdis. Tai savo ruožtu didina infarkto ar insulto riziką ir gali tapti inkstų nepakankamumo priežastimi.



Vartojant vaistų nuo skausmo taip pat galima pastebėti įvairių virškinamojo trakto veiklos sutrikimų

Vartojant vaistų nuo skausmo taip pat galima pastebėti įvairių virškinamojo trakto veiklos sutrikimų. Tokiu atveju gali pasireikšti meteorizmas, pykinti. Be minėtų prostaglandinų skrandžio ir dvylikapirštės žarnos gleivinės tampa neapsaugotos nuo agresyvios – rūgšties ir šarminės – viršutinių virškinamojo trakto dalių aplinkos. Apie 10 proc. atvejų vartojantiems preparatų nuo uždegimo ir skausmo atsiranda erozijų ir opų. Dar viena problema, kylanti vartojant analgetikų, – trombų susidarymo rizika.

Nesteroidiniai preparatai nuo uždegimo veikia ir regą. Dėl nuolatinio tokių preparatų vartojimo žmogui išdžiūsta gleivinės. Gali kilti problemų ir dėl kepenų veiklos bei imti varginti vadinamoji fotodermatozė. Dėl to žmogus gali pastebėti patinusią, paraudusią, išbertų kūno vietų, net ir neilgai pabuvęs saulėje.

„Slepia“ ligų simptomus

Tie, kurie vartoja vaistų nuo skausmo, turėtų atkreipti dėmesį į kelis paprastus niuansus. Pirmiausia dera atminti, kad vaistai slopina skausmą, bet neturi įtakos jo priežastiai. Skausmo slopinimo problema ta, kad taip „slepiami“ vienos ar kitos ligos simptomai. Tokia situacija gali būti itin pavojinga, pavyzdžiui, esant apendicitui, kai brangi kiekviena minutė.

Netinkamai parinkti analgetikai ir gausiai vartojami preparatai gali būti astmos, alergijos ir net traukulių priežastis. Kai kurių medžiagų perdozavimas gali baigtis net mirtimi, todėl nereikėtų piktnaudžiauti tokiomis medžiagomis. Jeigu vargina stiprus skausmas, kaip jau minėjome, būtina kuo greičiau kreiptis į gydytoją, išsiaiškinti skausmo priežastį ir pradėti gydymą.