



SPORTUOKITE

ne tik po darbo,

bet ir **DARBE!**



Apie sveikų ir aktyvių žmonių įpročius, judėjimo naudą bei būdus ir „Sportas darbe“ iniciatyvą kalbame su jos sumanytoja ir trenere Vaida JUNEVIČIENE.

Sportuoti šiandien – madinga. Ir tai – nuostabu! Dažnas į darbą nešasi sporto krepšį, o vakare skuba ne namo ilsėtis ir bendrauti su šeima, o į žmonių pilną sporto klubą. Tačiau galima sportuoti tiesiog darbo vietoje ir taip sutaupyti laiko!

– Kodėl nusprendėte kviešti žmones sportuoti darbo vietoje?

– Pavasarį, sukaupusi visą turimą ryžtą, pakeičiau profesiją. Daug metų dirbau juriste, o laisvalaikiu kartu su vyru organizuodavome įvairių sporto rūšių treniruotes ir renginius šeimoms bei vaikams. Vis labiau norėjau dirbti tik sporto srityje, todėl sugalvoju galinti organizuoti mankštas tiesiog darbo vietoje – biuruose. Profesiniai pokyčiai įvyko gana greitai, bet apie juos buvo jau ilgai svajota. Įgijau sporto trenerės licenciją ir, dar dirbdama Kultūros ministerijoje, subūriau pirmąją grupę, sutikusią sportuoti darbo vietoje net tris kartus per savaitę pietų pertraukų metu. Bendradarbiams ši iniciatyva labai patiko, sportuodamos jos atsipalaiduodavo, mankštos taip pat padėjo kurti geresnius tarpusavio santykius, jaukesnę atmosferą darbe. Tokie rezultatai man tapo dideliu įkvėpimu bei paskatinimu ir toliau plėsti šią veiklą.

Ilgainiui supratau daugiau nebegalinti derinti juristės darbo ir mėgstamos sporto veiklos – viskam neužteko jėgų ir laiko. Taip pat esu dviejų vaikų mama, tad noriu skirti daug laiko ir jiems, tinkamai jų priežiūrai bei auklėjimui. Turėjau rinktis ir pasirinkau tai, kas man artimiausia – sportą. Manau, turime užsiimti tuo, kas mums patinka, tuo, kuo tikime ir laikome prasmingu. Taip pat, nors buvau įgijusi didelę juristės darbo patirtį, tame darbe nejučia prisidedanti prie kitų gerovės. Na, o po sporto treniruočių matydavau gerokai pakitusią dalyvavusiųjų būseną, šypsenas, džiaugsmingas akis ir girdėdavau jų padėkas – tai labai įkvėpė ir leido jaustis atlikus kai ką prasmingo. Vedama ir organizuodama sporto treniruotes jaučiausi savo vietoje, darau tai, kas man tikrai patinka.

Labai greitai subūriau trenerių komandą, sukūrėme tinklalapį ir pradėjome dirbti. Jautėme tokio pobūdžio paslaugų poreikį ir didelį aplinkinių palaikymą. Pradėjome sportuoti viešosiose įstaigose, įmonėse, organizavome sveikatingumo dienas bankuose ir farmacijos įmonėse. Net jeigu sporto treniruotės darbo vietoje vyksta ne nuolat, o tik kartais, tai taip pat prisideda prie sveikų darbuotojų įpročių formavimo bei įkvėpimo sportuoti. Vedame treniruotes ir skaitome paskaitas apie sveiką gyvenseną darbuotojų kolektyvams jų šventėse, konferencijose ar kituose renginiuose.

– Koks sportas yra sveikas? Ar sportas treniruoklių salėje – sveika?

– Tai priklauso nuo to, kaip ir kiek sportuojama. Žinoma, galima dirbti treniruoklių salėje, kilnoti svorius, svarbu tai daryti tinkamai, sveikai – išlaikant kūno, dubens centrą savo vietoje, tinkamą nugaros padėtį. Puiku, jeigu sportuojama prižiūrint profesionalui – treneriui. Sveikai judėti galima bet kurioje treniruotėje, jeigu žinoma, kaip tai daryti tinkamai. Atidžiau sportuoti reikėtų masinėse treniruotėse, kur treneris neskiria sportuojantiems asmeninio dėmesio. Jeigu sportuosime netinkama kūno padėtimi, galime ne stiprinti sveikatą, o tik sukelti sveikatos problemų.

Ne kiekvienas judesys yra teisingas. Pavyzdžiui, netgi bėgimas, neįvertinus savo širdies būklės ir bendro kūno pasirengimo, gali pakenkti.

– Kuo sportas darbe skiriasi nuo sporto laisvalaikiu?

– Sportuoti darbe labai patogiu, tai padeda sutaupyti laiko. Nereikia važiuoti į sporto klubą ar toliau esančią studiją, viskas vyksta tiesiog darbo vietoje. Po darbo, pasportavus dienos metu, galima skirti daugiau dėmesio ir laiko šeimai bei kitai veiklai. Vidurdienio sportas – puikus būdas gauti jėgų likusiai dienos daliai.

Sportą darbe renkasi įvairiausio amžiaus žmonės – nuo jaunuolių iki senjorų, nes mūsų rengiamos mankštos tinkamos bet kokio amžiaus ir fizinio pajėgumo žmogui. Mūsų treniruotėse šalia gali sportuoti dvidešimties metų mergina ir šešiasdešimties sulaukusi moteris, kuri galbūt nediršta lankytis jaunimo pamėgtuose sporto klubuose. Treniruočių tempas dažniausiai nėra pernelyg greitas, jis per daug netrikdo kvėpavimo ir neverčia upeliais žliaugti prakaito, nes suprantame, kad po treniruotės dauguma dalyvavusiųjų ir vėl turės grįžti į savo darbo vietą, kur nori atrodyti gražiai (daugumoje darbo vietų nėra galimybės nusiprausti po dušu ir atsigaiivinti). Taigi stengiamės organizuoti tokias treniruotes, kuriose žmonės gautų energijos, bet per daug nepervargtų.

Mankštinamės sveikai, taip, kad kūnas būtų sveikatinamas, o ne jam kenkiama. Mūsų rengiamos treniruotės dažnai susideda iš pilateso, jogos, kalanetikos ar kitos raumenų mankštos elementų, skirtų raumenims tempti, pusiausvyrai išlaikyti bei dėmesiui sutelkti į savo kūną. Dirbantiems sėdimą darbą tokia mankšta labai reikalinga ir naudinga.

Mūsų komanda stengiasi prisitaisyti prie bet kokių aplinkybių ir įvairių mankštos vietų – siekiame kiekvienam, norinčiam pasimankštinti, suteikti šią galimybę. >



Orange Studio Photography nuotr.

„Mane džiugina ir stebina treniruočių dalyvių entuziazmas bei motyvacija. Netgi vasarą, kai būdavo organizuojama mažiau treniruočių, manant, kad joms nebeliks laiko, sportuoti susirinkdavo daugybė aktyviųjų. Didžioji darbo vietoje organizuojamų treniruočių dalyvių dalis – moterys. Tačiau vyrams taip pat labai sveika pajudėti, nors jie dažnai klaidingai mano, kad joga ar pilatesas – moteriškos sporto rūšys. Viskas priklauso nuo požiūrio“, – sako Vaida.

< Atnešame kilimėlius, vandens, geros nuotaikos ir sportuojame ten, kur yra vietos tada, kai patogiu. Treniruotės pobūdį renkasi klientai, mes, atsižvelgdami į galimybes, tik ką nors pasiūlome, rekomenduojame. Svarbiausia, kad mankšta būtų sveika, pozityvi bei leistų joje dalyvaujantiems ir pailsėti nuo sėdėjimo bei proto darbo, ir padidintų kūno aktyvumą.

– Ar grupinės treniruotės yra kitokios nei individualus sportas?

– Grupinės treniruotės, ypač jeigu jos vyksta darbo vietoje, padeda kolektyvo nariams kurti geresnius tarpusavio santykius. Jau ieškodamas bendraminčių, norinčių kartu pajudėti pietų pertraukos metu, kuri glaudesnį ryšį su kasdien supančiais žmonėmis. Bendra veikla, ypač pozityvi ir sveika, labai jungia ir motyvuoja. Jeigu vienam sportuoti gali pritrūkti valios, įkvėptas bendradarbis neleis tingėti. Kai kuriems tam, kad ką nors pradėtų, būtinas bendraminčių palaikymas.

– Na, o jeigu darbe nėra sportuoti norinčių bendraminčių?

– Galima sportuoti ir vienam. Mūsų treneriai, sutarę sąlygas, važiuotų mankštinti ir vieno žmogaus. Sportuoti vienam taip pat labai naudinga, nes treneris gali skirti maksimalų dėmesį. Galima sportuoti ir be trenerio, vadovaujantis internete rasta informacija, mankštų sekomis ir pratimų aprašymais. Raumenims pratempti, sveikai pasiražyti, kūnui ištiesinti bei giliai kvėpuoti gali užtekti ir penkiolikos ar dvidešimties minučių.

– Ar sporto darbe užtenka, ar vertėtų dar sportuoti papildomai?

– Tai priklauso nuo žmogaus tikslo. Manau, siekiant palaikyti gerą savijautą ir kūno sveikatą, porą kartų per savaitę pasportuoti darbe yra visai neblogai. Dažniausiai tam tikroje darbovietėje treniruotės ir yra rengiamos du kartus per savaitę. Tačiau tiek sportuojantiems vis tiek patarčiau dar aktyviai pajudėti (atlikti kardioreniruočių) – galbūt pasivaikščioti su vaikais, draugais

ar šunimi. Visada rekomenduoju daugiau vaikščioti, o ne važiuoti, kvėpuoti grynu oru – puiku, kai judėjimas tampa neatsiejama kasdienybės dalimi. Naudojantis tam tikrais prietaisais, netgi išmaniuoju telefonu, galima sekti per dieną nueitų žingsnių skaičių ir, jeigu vakare matome, kad vaikščiojome labai nedaug, dar išeiti į lauką ir pajudėti. Kai kurie, sportuojantys darbe, vakarais bėgioja ar užsiima kita aktyvia veikla. Kuo daugiau judesio (ypač lauke) – tuo geriau.

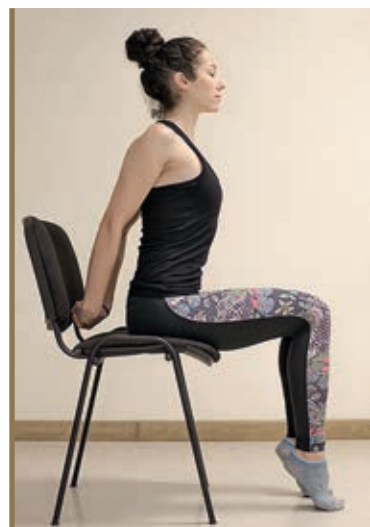
– Kodėl sportas darbe reikalingas? Kam jis naudingas?

– Kūnas tampa tvirtesnis, žmogus geriau jaučiasi ir labiau savimi pasitiki. Sportas pagerina ir emocinę būseną. Kai kūnas aktyviai dirba, protas nurimsta, atsiranda daugiau jėgų. Nuolat skubančiam šiandienos žmogui dažnai trūksta buvimo čia ir dabar. Mes bėgame, atliekame vieną veiksmą jau galvodami apie kitą... Treniruotės darbe metu raginame dalyvaujančius sutelkti dėmesį į kvėpavimą – tai

Raumenų tempimo pratimai pagal trenerę Juliją Jaromskaitę

Ilgai sėdint kūnas sustingsta, vieni raumenys per daug įsitempia (sutrumpėja), o kiti išilgėja (atsipalaiduoja). Dėl to įvairiose vietose pasireiškia skausmas, pvz., kaklo srityje, pečių juostoje, apatinėje nugaros dalyje. Pateikiame kelis pratimus, kuriems atlikti savo darbo vietoje užtruksite apie 6 minutes. Šie pratimai padės ištempti labiausiai sutrumpėjusius raumenis: dvigalvį, juosmeninį, krūtinės, tiesiuosius nugaros raumenis, priekinę deltos galvą. Atlikdami pratimus kvėpuokite pilviniu kvėpavimu (įkvėpdami išpūskite pilvą, iškvėpdami išleiskite visą orą, pilvas suplokštėja).

Atsisėskite truputį toliau nuo kėdės atlošo. Kojas sulenkite 90 laipsnių kampu, pėdos žiūri pirmyn tiesiai, kulnus kelkite nuo pagrindo (grindų). Viršugalviu tempkitės aukštyn, įtempkite pilvo presą, sėdmenis. Rankos šalia juosmens, pakelkite pečius aukštyn ir nuleiskite, rankas tiesinkite per alkūnės sąnarį, jeigu galite, sunerkite rankas, kelkite aukštyn.
Pratempsite: tiesųjį nugaros, krūtinės, priekinę deltos galvą.
Stiprinsite: vidurinę trapecijos dalį, sėdmenis, tricepsą, rombinius, pilvo preso raumenis.
Kartoti pratimą 3 x 20 sekundžių.



Atsisėskite truputį toliau nuo kėdės atlošo, kojas sulenkite 90 laipsnių kampu, pėdos žiūri pirmyn tiesiai. Viršugalviu tempkitės aukštyn, įtempkite pilvo presą, sėdmenis. Sulenkta ranka per alkūnės sąnarį dėkite už kaklo. Su plaštakomis stenkitės neliesti kaklo ir nespauti / nestumti galvos žemyn.
Pratempsite: tiesųjį nugaros, krūtinės, priekinę deltos galvą.
Stiprinsite: sėdmenis, pilvo preso raumenis, užpakalinę deltos galvą.
Kartoti pratimą 3 x 20 sekundžių.

leidžia jiems geriau pajusti save ir atsipalaiduoti. Po treniruotės lengviau mąstyti ir dirbti, tam tikros emocijos ir problemos natūraliai išsprendžia, akivaizdžiai pagerėja nuotaika ir pradedama į viską žiūrėti paprasčiau. Judėjimas tarsi visapusiškai kuria gėrį. Darbe pasportavęs žmogus taip pat gali daugiau nuveikti, yra labiau produktyvus.

– Ar mūsų visuomenėje daugėja darbuotojų sportą skatinančių viršinių pavyzdžių? Kas dažniausiai yra sporto darbe iniciatoriai?

– Mūsų nuostabai, dažniausiai treniruotes darbe organizuoja ir į jas susiburia patys darbuotojai, o ne viršininkai. Kartais už šias paslaugas moka darbdaviai, tačiau dažniau – sportuoti nusprendę darbuotojai. Tiesa, kai kurios darbo vietos tiesiog nėra pritaikytos treniruotėms. Buvo atvejų, kai vadovybė nepitarė darbuotojų sporto idėjai. Būna visai. Stengiamės kuo plačiau skleisti žinią apie sporto darbe galimybę ir tikimės, kad ateityje

daug daugiau įmonių pasiūlys ją savo darbuotojams.

– Kam sportas darbe reikalingas labiausiai?

– Labiausiai mums dėkoja mažus vaikus auginančios mamos. Dažniausiai po darbo jos jau nebeturi laiko sau, nes veža vaikus į būrelius, gamina valgyti, rūpinasi, bendrauja su šeimos nariais. Na, o po tokios dienos jėgų sportui nebeužtenka... Tačiau iš tikrųjų kartais tereikia tinkamai nusiteikti, pasirūšti ir pasportuoti, o po treniruotės jaučiamasi lyg naujai gimus. Žinoma, ne visiems, apskritai, patinka ir norisi sportuoti. Kiti vakare mieliau skaito ar medituoja. Atsipalaiduoti galima įvairiausiai būdais. Vis dėlto, manau, kad kiekvienai mamai būtina kartais išeiti iš namų, nes dažniausiai jos pailsi tik truputį atsitraukusios nuo kasdienybės. Na, o puiki proga bent trumpam pamiršti rutiną – treniruotė darbo vietoje.

Sportas ir aktyvus judėjimas labai reikalingas menopauzė išgyvenančioms

moterims – tai padeda joms harmoningai priimti kūno pokyčius ir geriau jaustis. Apskritai, sportas darbe labai naudingas visiems, kurie daug laiko sėdi. Sėdimas darbas lemia žalingos laikysenos formavimąsi ir blogą savijautą.

– Kas jums yra sportas?

– Sportas man buvo svarbus visą gyvenimą. Mokydamasi mokykloje pradėjau lankyti aerobiką – man labai patiko ši sporto rūšis. Nuo to laiko sportuoti nenustojau. Atvažiavusi studijuoti į Vilnių, išbandžiau daugybę įvairių treniruočių įvairiuose sporto klubuose. Įprotis sportuoti manęs niekada nepaliko, kad ir kur būčiau, ką daryčiau, visada kraudavausi savo sporto krepšį ir važiuodavau į sporto salę. Vėliau susipažinau su savo būsimo vyru, kuris dirba kūno kultūros mokytoju ir treneriu, tad sportas tapo svarbia mūsų šeimos gyvenimo būdo dalimi ir vienu mus siejančių veiksnių. Sportas man leidžia jaustis gerai, būti energingai ir geros nuotaikos.

Agnieta JONIKIENĖ

Atsisėskite truputį toliau nuo kėdės atlošo, vieną koją sulenkite 90 laipsnių kampu, pėda žiūri pirmyn tiesiai, kitą koją ištieskite, kojų pirštus atsukite į save. Viršugalviu tempkitės aukštyn, tiesia nugarą pasvirkite pirmyn, įtempkite pilvo presą, sėdmens.

Pratempsite: tiesųjį nugaros, dvilypi, dvigalvi, pėdos fascija.

Stiprinsite: sėdmens, pilvo preso, keturgalvio raumenis.
Kartoti pratimą 3 x 20 sekundžių.



Atsiremkitės su plaštakomis už nugaros ant kėdės krašto, kojas sulenkite 90 laipsnių kampu. Viršugalviu tempkitės aukštyn, įtempkite pilvo presą. Įkvėpkite ir lenkite rankas per alkūnės sąnarį. Iškvėpkite ir tieskite rankas per alkūnės sąnarį.

Pratempsite: tiesųjį nugaros raumenį.
Stiprinsite: trapecijos, alkūnės, snapinį, sėdmens, pilvo preso raumenis.
Kartoti pratimą 3 x 15 sekundžių.

Uždėkite rankas ant kėdės atlošo ir ištieskite. Vieną koją sulenkite 90 laipsnių kampu, kitą koją atlenkite, kiek galite, atgal, ištempkite kojų pirštus. Viršugalviu tempkitės aukštyn, įtempkite pilvo presą (svarbu įtempti pilvo presą, kad neišsiriestų apatinė nugaros dalis, jeigu neįtempsite, krūvis pereis į apatinę nugaros dalį, galite jausti skausmą).

Pratempsite: tiesųjį nugaros, klubinį juosmens, dešinį sėdmens raumenį.
Stiprinsite: pilvo presą, kairį sėdmens.
Kartoti pratimą 3 x 15 sekundžių.



Pašnekovės ir pratimų nuotr. – Vival Photography