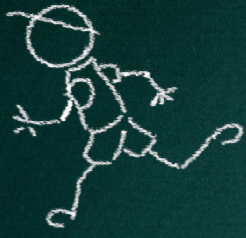


10 sveikos nugaros įsakymų



1. Būk aktyvus! - stiprink nugaros raumenis.
Stiprūs ir sveiki raumenys užtikrins tavo tinkamą laikyseną.



2. Mankštinkis atsargiai! - atliekant pratimus daryk juos vadovaujantis instrukcija, tik tokiu atveju mankšta tau bus naudinga.



3. Tinkamai maitinkis! - antsvoris ir nutukimas yra didžiausi nugaros ir stuburo priešai. Maitinkis reguliariai ir pilnavertiškai.



4. Nesikūprink! - laikyk tiesią nugarą dirbdamas, žaisdamas ir ilsėdamasis. Sėdėk tik tau pritaikytame suole. Taisyklinga laikysena - sveikatos ir grožio garantas.



5. Ražykis! - iš ryto tai padės organizmą paruošti darbo dienai, o dienos bėgyje - atpalaiduos raumenis.



6. Nesijaudink! - stresas ir nerimas - tavo priešai, kurie skatina raumenis įsitempti, o vėliau sukelia ir skausmus.



7. Saugok stuburą! - keliant sunkesnius nešulius (pvz. Kuprinę) pirmiausia pritūpk, o tik tada kelk. Kuprinę visada nešiok užsidėjęs abudu diržus.



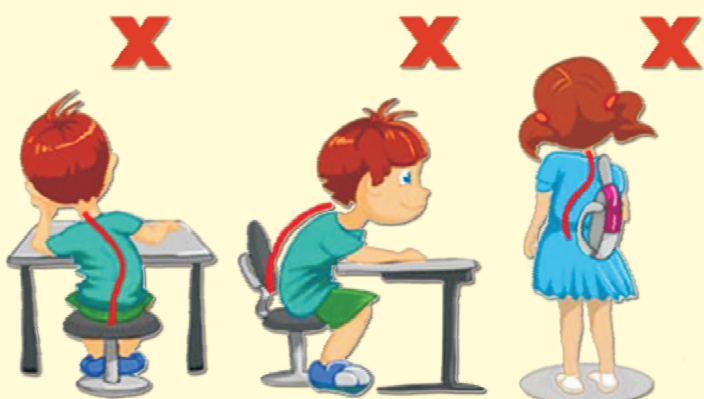
8. Ilsėkis! - minutėlė poilsio puikiai atpalaiduoja raumenis.



9. Miegok sveikai! - tavo čiužinys neturi būti nei per minkštas, nei per kietas, o pagalvė - per aukšta.



10. Rūpinkis savo sveikata nuo mažens!



NETAISYKLINGAI



Klinikų g. 2, Vilnius
Tel. (8 5) 271 1244
El. paštas: info@vvsb.lt
www.vvsb.lt

Plakatas finansuotas LR SAM lėšomis



TAISYKLINGAI