



VILNIUS SVEIKIAU  
GEROS SAVIJAUTOS BIURAS

**JUDĖK  
TAISYKLINGAI!**

# Kodėl svarbu taisyklingai judėti?

- Taisyklinga kasdienė veikla gerina savijautą ir laikyseną, mažina pavojų patirti traumas
- Išmokus taisyklingai judėti gerėja darbo efektyvumas ir mažiau nuvargsta raumenys

# Kaip taisyklingai sėdėti?



Taisyklingas sėdėjimas gerina laikyseną

# Kaip taisyklingai stovėti?



Stovėjimas abiem kojomis neleidžia pakrypti dubeniui, įsitempti raumenims vienoje pusėje

# Kaip taisyklingai kelti daiktą?



Sunkaus daikto kėlimas pritūpus mažina pavojų patirti nugaros traumą

# Kaip taisyklingai laikyti daiktą?



Sunkaus daikto laikymas kuo arčiau savęs mažina pečių juostos įtampą ir krūvį nugarai

# Kaip taisyklingai nešti daiktą?



Daikto nešimas kuo arčiau kūno mažina juosmens dalies apkrovą ir pečių traumų pavojų

# Suraskite taisyklingą kasdienę veiklą ir ją nuspalvinkite

