

VJEŽBANJEM DO ZDRAVLJA

Redovna fizička aktivnost, uz primjerenu prehranu i kvalitetan san, preduvjeti su za održavanje zdravlja u ljudi svih dobnih skupina.

Unatoč poznatim i stalno isticanim prednostima fizičke aktivnosti, većina odraslih osoba, a i sve veći broj djece, živi većinom sjedilačkim načinom života te nisu dovoljno aktivni da bi iskoristili zdravstvene prednosti fizičke aktivnosti kojom se bave. S obzirom na niz nepobitnih informacija o pozitivnim učincima fizičke aktivnosti na zdravlje, svima se preporučuje da uključe neki oblik treninga u svakodnevni životni ritam. Već i umjerena fizička aktivnost u trajanju od samo 30 minuta na dan ima niz pozitivnih učinaka na zdravlje pa je fizička aktivnost ove vrste dostupna svima. Već sama svakodnevna šetnja od 30 minuta je dovoljna... Jeste li krenuli?

Aktivnosti koje su dobrodošle i poticajne za moždane funkcije su hodanje, plivanje, plesanje te slične aktivnosti umjerenog intenziteta koje će pojačati srčani ritam i potaknuti sve dobrobiti koje fizička aktivnost ima za funkcioniranje mozga.

Posebno ćemo istaknuti važnost pravilnog držanja. Nepravilno držanje kod djece često se zanemaruje; obično se kaže da je nasljedno i da će proći kad dijete naraste i ojača. Nažalost, to nije tako. Podatak da pri upisu u prvi razred osnovne škole 20% djece ima neko od nepravilnih oblika držanja, a u osmom razredu osnovne škole taj podatak naraste do 40% pokazatelj je da stanje nije zanemarivo. U ispravljanju nepravilnog držanja mogu vam pomoći sljedeće vježbe:

1. Vježba na vratima

Dijete se treba uhvatiti za kvake i spustiti se u duboki čučanj bez da pomiče stopala.

2. Vježba s kotrljanjem

U ovoj vježbi može poslužiti i pilates lopta ili obična dječja lopta. Iz početnog položaja treba sjesti na pete i gurati ruke daleko naprijed. Obratite pažnju da je glava u produžetku kralježnice.

3. Vježba jednostranog istezanja na ljestvama

Ovdje se isteže lijeva strana leđa što bi značilo da je ta strana prezategnuta i primjenjuje se u slučaju kada je nepravilno držanje u suprotnu stranu kao što je slučaj s fotografijom na početku. Kukovi se guraju u stranu i tako isteže jedna strana leđa.

4. Istezanje leđa uza zid

Leđa se prislone na zid a koljena pogrče do polučučnja, ruke su iza glave. Samo gornji dio tijela se pomiče u stranu da bi u ovom slučaju istegnuli lijevu stranu leđa. Primjenjuje se kada je krivo držanje u lijevu stranu.

5. Čučnjevi na ljestvama

Prilikom faze čučnja istežu se mišići leđa dok se pri dizanju u stojeći stav aktiviraju mišići gornjeg dijela leđa.

