

Predavač:

Ana Kutija

ZDRAVO TIJELO-ZDRAV DUH

Ovaj edukativni materijal napravljen je u sklopu projekta.

„Promocijom zdravlja u svrhu smanjenja rizika od obolijevanja“.

Sadržaj ovog edukativnog materijala napravljen je u obrazovne svrhe i ne služi kao osobni medicinski savjet. Potražite savjet od svog liječnika ili drugog kvalificiranog zdravstvenog radnika za sva pitanja koja imate u vezi Vašeg zdravstvenog stanja. Nemojte zanemariti profesionalni medicinski savjet ili odgoditi njegovu primjenu zbog nečega što ste pročitali u ovom edukativnom materijalu.



Projekt je sufinancirala Europska unija iz Europskog socijalnog fonda.

Sadržaj dokumenta isključiva je odgovornost Udruge Lock za razvoj i popularizaciju ključnih aktivnosti društva

VJEŽBE ZA STABILIZACIJU TRUPA

Kada danas kažemo: “Zdrav duh u zdravom tijelu” (Mens sana in corpore sano), ne misli se pritom neposredno na duhovno zdravlje, nego samo na ono što potiče vitalnost tijela, kao što je rekreacija, tjelovježba... Misli se na brigu za tijelo, a zdravlje duha je samo tjelesno stanje, zadovoljstvo zbog očuvanog, funkcionalnog i zdravog tijela.

S obzirom na današnji sjedilački način života, dosta ljudi ima posturalne probleme također i probleme u donjem dijelu leđa-lumbalnom dijelu kralježnice, a ti problemi mogu biti uzrokovani i slabijim mišićima.

Trup (core) možete trenirati na puno načina, kroz razne kretnje frontalno, lateralno...

Kada pričamo o trupu (core), uvijek je naglasak na stabilnosti te u svim tjelesnim aktivnostima, stabilnost trupa (core) je od izrazite važnosti. Ona se odnosi na mišiće koji doprinose stabilizaciji lumbalnog dijela kralježnice i zdjelice.

Pokazati ću vam nekoliko vježbi za stabilizaciju trupa koje možete raditi i u udobnosti vašeg doma.

Prva vježba:

Legnite se na leđa, izdužite stražnju stranu vrata pomoću ruku, zatiljak je na podu, ako vam je nezgodan ovaj položaj za vrat možete staviti mali jastučić ili dečicu ispod zatiljka, povucite lopatice i ramena prema stražnjici, pazite da vam rebra ne izlaze prema naprijed, vraćajte ih prema dolje savinite koljena i stavite stopala na pod, podvucite zdjelicu.

Podignite tako savinute noge pod 90 stupnjeva, podignite ruke prema stropu, zamislite da držite veliku loptu između nogu i ruku. Ostanite u ovom položaju koliko možete. Minimalno 60 sekundi.

Druga vježba:

Iz početnog položaja, spuštate iza područja kuka naizmjenično jednu petu prema podu, vraćate natrag pa drugu. Pri tome pazite da ne odvajate donji dio leđa od poda, znači spuštate nogu koliko možete. 10 ponavljanja na svaku nogu.

Treća vježba:

Iz početnog položaja, radimo suprotna ruka suprotna noga. Započnite spuštati desnu nogu i lijevu ruku, ruka ide iznad glave do poda. Pazite da vam se ne odvaja donji dio leđa od poda i da ne gurate rebra prema van. 10 ponavljanja na svaku stranu.

Četvrta vježba:

Iz početnog položaja istovremeno spuštate obje ruke i noge. Pazite da vam se ne odvaja donji dio leđa od poda i da ne gurate rebra prema van. 10 ponavljanja
Odmorite i možete ponoviti još 2 kruga.



Peta vježba:

Dodite na sve četiri, zapešća ispod ramena, koljena ispod kukova, izdužite stražnju stranu vrata, povucite lopatice i ramena prema stražnjici, dovedite zdjelicu u neutralan položaj, pazite da ne savijate/izvijate lumbalni dio kralježnice. Podignite koljena u zrak do razine gležnja i zadržite položaj koliko možete. Ponovite barem 3 x

VJEŽBE ZA VRATNU KRALJEŽNICU

S obzirom na današnji stil života, kod ljudi koji rade najviše za kompjuterom, te konstantno gledanje u mobitel, saginjanjem glave prema naprijed, pati nam vratna kralježnica najviše.

Mnogi ljudi imaju malu grbu na vratu, što je posebno vidljivo kada je glava savijena prema naprijed.

Masne naslage koje se nakupljaju na vratu u području pršljenova C7 (sedmi vratni kralježak; ako nagnete glavu prema naprijed, ovaj će kralježak biti najistaknutiji), s vremenom poprima oblik male grbe...

Nisu samo masne naslage, već i držanje glave uslijed dugotrajnog rada za kompjuterom, te gledanja u mobitel!!!

(postoje također i genetska predispozicija, osteoporoza, osteohondroza, opterećenja, ozljede, benigne lezije, lipomi, itd., neki od uzroka).

Osim što ima izrazito neestetski izgled, to daje vrlo opipljive tjelesne tegobe: može uzrokovati bolove u vratu, otežano okretanje glave, povećanu osjetljivost vrata, a često i osjećaj "obamrlosti"...

Pokazat će vam neke od vježbi za ispravljanje vratne „grbice“, jedino što trebate je biti dosljedni.

Možete raditi 2x dnevno u udobnosti svog doma ili čak i u uredu. Možete sjediti na podu, stolici ili stajati.

Prva vježba:

Sjednite, osjetite sjedne kosti, sredinu sjedinih kostiju, zdjelica je u neutralnom položaju, nježno podignite prsni koš prema gore, spustite lopatice i ramena prema dolje, izdužite stražnju stranu vrata, brada ne ide prema gore ili dolje već ju gurate prema nazad.

Podignite ruke iznad glave, laktovi su ispruženi, pazite da pri tome ne nastane tzv. “sedlo” u donjem dijelu leđa i da glavu ne gurate prema naprijed kompenzirajući pokret. Gurajte ruke što dalje iza glave, zadržavajući položaj koliko možete.

Nakon toga savijajte laktove do razine ramena, spajajući lopatice i zadržavate položaj koliko možete.

Zatim ispružite ruke u laktovima, spajajući lopatice zadržavate položaj koliko možete.

Nakon toga ponovo savijate laktove ovaj put prema sebi, isto spajate lopatice i zadržavate položaj koliko možete.

Opustite se, ponovite barem 3x.



Druga vježba:

Stavite dlan na čelo i lagano gurajte glavu o dlan istovremeno dajući otpor rukom ponovite 10x, zatim zamijenite ruku i stavite dlan na zatiljak gurajući glavu prema iza i istovremeno dajući otpor rukom ponovite 10x.

VJEŽBE ZA TORAKALNI DIO KRALJEŽNICE

S obzirom da većina ljudi ima kifotično držanje tijela, znači posturalni problem, mobilnost torakalnog dijela kralježnice i funkcionalnost okolnih mišića diktiraju funkciju ramenog zgloba, posturu (držanje) tijela posebno u njegovom gornjem dijelu i utječu na funkciju disanja. Sve počinje lošim držanjem koje nakon određenog vremena počinje ostavljati posljedice.

Pokazat ću vam nekoliko vježbi koje možete raditi u udobnosti svog doma...

Prva vježba:

Dođite na sve četiri, zapešća ispod ramena, koljena ispod kukova, izdužite stražnju stranu vrata, povucite lopatice i ramena prema stražnjici, dovedite zdjelicu u neutralan položaj, pazite da ne savijate/izvijate lumbalni dio kralježnice. Na udah savijajte prsni dio prema podu, glava i zdjelica idu prema gore, na izdah radite izvijanje leđa prema gore, brada na prsa. Ova vježba se popularno zove mačka/deva, radite nekoliko ponavljanja u svom ritmu. Zatim dovedite kralježnicu u neutralan početni položaj, stavite lijevi dlan na čelo i na udah krenite se otvarati u twist u lijevu stranu, na izdah vraćate u početni položaj. Ponovite 10x. Zatim zamijenite strane.

Druga vježba:

Iz položaja na sve 4, sjednite na pete, dlanovi su na podu, laktovi ispruženi, na udah savijajte prsni dio prema podu, glava i zdjelica idu prema gore, na izdah radite izvijanje leđa prema gore, brada na prsa. Ponovo radite mačka/deva vježbu, radite nekoliko ponavljanja u svom ritmu. Zatim dovedite kralježnicu u neutralan početni položaj, stavite lijevi dlan na čelo i na udah krenite se otvarati u twist u lijevu stranu, na izdah vraćate u početni položaj. Ponovite 10x. Zatim zamijenite strane.

Treća vježba:

Ostanite sjediti na petama, spustite se na podlaktice, laktovi dotiču koljena, i krenite raditi na udah savijajte prsni dio prema podu, glava i zdjelica idu prema gore, na izdah radite izvijanje leđa prema gore, brada na prsa. Ponovo radite mačka/deva vježbu, radite nekoliko ponavljanja u svom ritmu. Zatim dovedite kralježnicu u neutralan početni položaj, stavite lijevi dlan na čelo i na udah krenite se otvarati u twist u lijevu stranu, na izdah vraćate u početni položaj. Ponovite 10x. Zatim zamijenite strane.



OSVJEŠTENO DISANJE

U današnjem, ponekad kaotičnom životu razmišljamo zapravo o svemu i svačemu osim o onome s čime započinje i završava život, a to je naše disanje. Naš dah. Znači sa prvim dahom udišemo životnu energiju, i svakodnevno udahnemo otprilike 21.600 puta kako bi se naše se tijelo održalo na životu.

Naš mozak šalje zapravo signale koje aktiviraju mehanizme disanja, i mi jednostavno živimo. Čovjek može bez hrane živjeti otprilike 40tak dana, bez vode oko 7 dana, to su takve nekakve statistike, ali bez zraka samo nekoliko minuta.

Dali zapravo razmišljate o važnosti daha i disanja, kvalitete disanja.

Nije samo disanje ovako, nego o kvaliteti disanja u svakodnevnoj jurnjavi. Pa idemo stati na trenutak, i osvijestiti zapravo naše disanje. Možete raditi ovu kratku vježbu u ležećem položaju, u sjedećem položaju, sjedeći na podu, sjedeći na stolici, možete se sjesti na pod pa nasloniti leđa na zid ako Vam je tako lakše.

Zato što bi voljela da Vam je u sjedećem položaju čak, i u ležećem, ali i u stojećem barem koliko toliko ispravna postura. Ja ću raditi u sjedećem, pa ako ćete raditi sa mnom, onda se slobodno sjednite.

Osvijestite svoje sjedne kosti, ako sjedite na stolici istu stvar radite. Dakle osvijestite svoje sjedne kosti, dovedite svoje sjedne kosti po sredini. Podignite nježno prsni dio prema gore, znači ne prema naprijed nego prema gore, i opustite lopatice i ramena prema dolje. Izdužite stražnju stranu vrata, nježno zatvorite oči, i samo promotrite Vaše disanje, ništa drugo. Odakle vučete udah, gdje završava izdah.

Pažnju spustite u područje trbuha. Trbuh bi se trebao lagano i nježno širiti, na sve strane uključujući bočnu stranu, i stražnju stranu. Te bi se sve trebalo vraćati natrag. Sve se širi u gornji i donji dio trupa, bočne strane i iza, odostraga. Kao da pušete jedan balon, jedan veliki balon. I sve se ponovo vraća na mjesto. Lakše je ako osvijestimo to disanje, tako da stavite jedan dlan na trbuh, a drugi na prsa. Onda imate i taj dodirni dio, i na udah naravno pomiču se nježno vaši dlanovi, na izdah se vraćaju.

To možete napraviti, tako da stavite isto tako ruke na bočnu stranu. Nekoliko trenutaka za sebe tokom dana, i vježbajte osviješteno disanje. Vaš život biti će puno, puno kvalitetniji. Vjeruj te mi. Uživajte.

