

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 STABILNOST STOPALA I MOBILNOST GLEŽNJA

Gležanj i stopalo čine složen mehanizam

Kada govorimo o stopalu, stopalo treba biti stabilno a gležanj mobilan.

Mobilnost gležnja je sposobnost ostvarivanja maksimalnog opsega pokreta (ROM) cjelokupne mišićne grupe oko zgloba gležnja. Što su okolni mišići i tetive fleksibilniji, to je gležanj mobilniji. Mogućnost velikog raspona pokreta smanjit će rizik od ozljeda.

Neke od vrlo jednostavnih vježbi koje možete raditi i doma.

Lagano raskoračni stav, dovoljno stabilan. Noge su lagano razmaknute, stopala paralelna, paziti da vam pete ne idu prema van/unutra pretjerano.

Prva vježba:

Podignite nožne prste od poda, i zatim spuštajte samo palac u pod, ostali prsti ostaju u zraku. Ponovite 10x.

Druga vježba:

Nožni prsti i dalje u zraku, sada palac ostaje u zraku a spuštate ostale prste u pod. Ponovite 10x.

Treća vježba:

Podignite pete od poda, naslonjeni ste na prednji svod stopala, i krenite hodati na prstima naprijed nazad koliko vam odgovara, i zatim odmorite

Četvrta vježba:

Podignite jednu nogu u zrak, savinutu u koljenu ne više od razine kuka, i krenite kružiti stopalom 5x u jednu stranu 5x u drugu stranu. Zatim zategnite stopalo prema sebi pa od sebe 10x i nakon toga 10x podignite petu stojne noge od poda. Odmorite i ponovite vježbu na drugu nogu

VJEŽBE ZA STABILNOST LOPATICA

Kada govorimo o zdravom funkcionalnom tijelu, vitalnom tijelu itd. Ne smijemo zaboraviti još neke stvari poput stabilizacije lopatica, zašto? Naime, vrlo je lako zaboraviti, koliko su zapravo lopatice važne za anatomske strukture oko njih, a to su recimo sa nekom lošom funkcijom, ili snagom u lopaticama bit će recimo manje pokreta u vratu, pa bit će u torakalnom djelu kralježnice određenih problema, i u ramenima. Što će u konačnici i dovesti do nekih problema bolova u vratu, ramenima, ukočenosti zglobova itd. Znači definitivno bi se trebali usredotočiti na to kako stabilizirati lopatice i održati ih jakim. Ja ću Vam pokazati dvije vrlo vrlo jednostavne vježbe koje možete raditi i u udobnosti svojeg doma.



Prva vježba:

Doći ćete na sve četiri, zapešća ispod ramena, koljena ispod kukova. Uvijek se možete osloniti na nožne prste, ako vam je tako lakše, i isto se možete osloniti na šake ako vam je teško imati dlanove na podu. Izdužit ćete stražnju stranu vrata gledajući u pod, povući ćete lopatice i ramena prema stražnjici, lagano ćete aktivirati donji dio trbuha, i pazite da vam je zdjelica u najneutralnijem položaju. Spajati ćete lopatice i opuštati ih, pazite da ne radite kompenzaciju u donjem dijelu leđa. 10x ponavljanja

Druge vježbe:

Legnite se na leđa, savinuta koljena, stopala na podu, podvucite zdjelicu i opustite ju, izdužite stražnju stranu vrata, lopatice i ramena prirodno neka padnu prema podu. Pazite da rebra ne guraju prema van, nego ih lagano povlačite prema unutra. Savinite ruke u laktu, i ruke su na podu, sve pod pravim kutom. Krenite kliziti rukama po podu do iznad glave koliko možete. Pazite da vam se ruke ne odvajaju od poda. 10 ponavljanja

VJEŽBE ZA JAČANJE LUMBALNOG DIJELA KRALJEŽNICE

S obzirom na današnji način života, dugotrajno sjedenja, manjak kretanja, bolovi u donjem dijelu kralježnice su učestali. Osim što je potrebno jačati mišiće cora prvenstveno, trebali bi isto tako raditi i vježbe za aktivaciju mišića leđa

Prva vježba:

Ležite na trbuh, noge su ispružene i aktivne, zdjelica je u neutralnom položaju (možete staviti i jastučić ili deku ispod zdjelice), čelo oslonite na pod, stavite ruke/dlanove u razini ramena, savinite laktove i neka laktovi gledaju prema stropu. Lopatice i ramena povucite prema stražnjici, aktivirajte lopatice, odgurnite se pomoću ruku i podignite trup od poda, lagano zadržite položaj, i nakon toga se vratite u početni položaj. 10 ponavljanja

Druge vježbe:

Početni položaj, ruke su uz tijelo, dlanovi prema gore, čelo je na podu. Aktivirajte lopatice, i polagano krenite podizati gornji dio tijela, i glavu, pogled je u pod, kratko zadržite položaj i na izdah se vratite u početni položaj. Ponovite 10 x

Treća vježba:

Početni položaj, ispružite desnu ruku naprijed (ruka je na podu), podizati ćete desnu ruku i lijevu nogu od poda, kao i glavu od poda i prsni dio. Svaku stranu ponoviti 10x



TEHNIKA OPUŠTANJA

Stres, užurbani moderan život...

Legnite na leđa, ispod glave možete staviti mali jastučić, ispod koljena deku (po želji), uzmite 3 duboka udaha na nos i izdah na usta. Duboko udahnite, zadržite dah, stisnite cijelo tijelo, izdah opustite se, ponovite 3x.

Povucite pažnju prema unutra i primijetite svoje disanje, kako se na udah sve širi na izdah sve vraća na svoje mjesto. Polagano počnite opuštati svoja stopala, listove, bedra, zdjelicu, trbuh, stražnjicu, prsni koš, cijela leđa, šake, podlaktice, nadlaktice, ramena, prednju i stražnju stranu vrata, vilicu, jezik, očne kapke i čelo. Cijelo tijelo vam je opušteno.

Polagano počnite brojati svoj udah i izdah, na način da vam udah traje 3,4 ili 5 sec i isto toliko neka vam traje izdah...trajanje 3 min

Sada polagano se vratite svom normalnom disanju bez brojanja, i postanite svjesni svoga tijela; svojih stopala, listova, bedra, zdjelice, trbuha, stražnjice, prsnog koša, cijelih leđa, šake, podlaktice, nadlaktice, ramena, prednje i stražnje strane vrata, vilice, jezika, očnih kapaka i čela. Svjesni ste cijelog tijela i svog disanja. Polagano se protegnite i otvorite oči.



Projekt je sufinancirala Europska unija iz Europskog socijalnog fonda.

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