

TEMAT : Doskonalamy ćwiczenia korygujące postawę ciała

Prawidłowa postawa ciała podczas siedzenia

Tryb życia współczesnego człowieka polega zwykle na wielogodzinnym siedzeniu – w ławce szkolnej, za biurkiem, przed komputerem, podczas jazdy samochodem. Uczniowie przeciętnie spędzają w szkole od 4 do 6 godzin; 2-4 godziny odrabiają lekcje, 2 godziny oglądają telewizję lub korzystają z komputera i ok. 1 godziny poświęcają na spożywanie posiłków. W tym czasie wiele grup mięśni jest nieaktywnych, a inne – nadmiernie obciążone. Z tego powodu ze szczególną starannością trzeba dobrać krzesło i biurko do własnego wzrostu. Siedząc, należy unikać garbienia się i długotrwałego pozostawiania w nieprawidłowej pozycji, np. opierania się na podwiniętej nodze.



Polecenie :

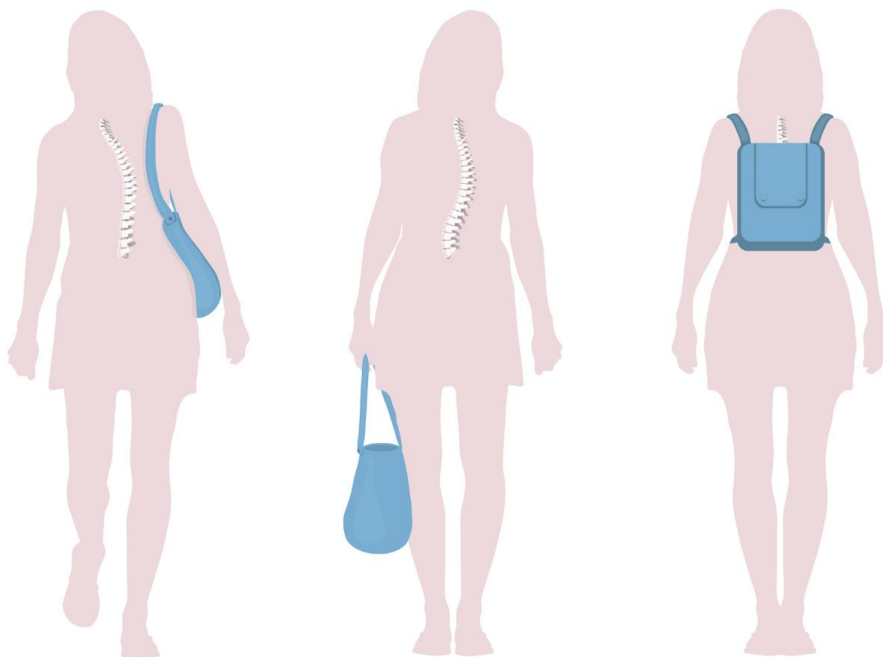
Zaobserwuj postawę swojego ciała w tym momencie. Zaplanuj sposoby zapewnienia sobie wygodnej pozycji do pracy.

Do pracy i nauki najlepsze jest krzesło twarde (nie fotel), które ma siedzisko na wysokości odpowiadającej długości podudzia, gdy stopa opiera się podłogę. Oparcie powinno podpieierać odcinek lędźwiowy, który podczas siedzenia przyjmuje największe obciążenie. Stopy powinny luźno dotykać podłogę. Przy stole dobrze dobranym wysokością do krzesła kręgosłup powinien być wyprostowany, a barki ustawione poziomo. Nawet mając prawidłowo zorganizowane miejsce do pracy, nie należy długo siedzieć w jednej pozycji. Trzeba ją zmieniać w miarę możliwości, opierając się czasem o stół, oparcie krzesła lub przechodząc do klęczenia na krześle.

Kto spędza w pozycji siedzącej większą część dnia, musi zadbać o zregenerowanie napiętych wiele godzin mięśni i zaktywizować te, które były cały czas rozluźnione. Dla zdrowej osoby wystarczającą aktywność zapewnia czynne uczestnictwo w lekcjach wychowania fizycznego, rezygnacja z windy oraz z jeżdżenia środkami komunikacji, jeśli do pokonania jest od kilkuset metrów do 1-2 km. Spacer czy szybki marsz na świeżym powietrzu pozwalają odprężyć się, nabrać dystansu do szkolnych wydarzeń, dotlenić mózg, dzięki czemu łatwiej będzie odrabiać lekcje.

Chodzenie to sztuka

Ekonomiczny (sprawny) chód nie jest oczywistą umiejętnością. Czasem chodząc, wykorzystujemy mięśnie i stawy niezgodnie z ich przeznaczeniem i angażujemy w ruch niepotrzebnie mięśnie i stawy, które zastępują te zwolnione z pracy. Elementy układu ruchu zużywają się wtedy szybciej i szybciej odczuwamy zmęczenie. To powoduje, że częściej unikamy ruchu, w wyniku czego spada nasza kondycja. Noszenie szkolnej torby wymaga rozłożenia ciężaru na obie ręce (oba ramiona). Dlatego polecane są plecaki, które należy zakładać na oba ramiona, gdyż jednostronne obciążenie kręgosłupa może prowadzić do skoliozy.



Zdarza się, że naturalne krzywizny kręgosłupa ulegają nadmiernemu wygięciu do przodu/ kifoza/ lub do tyłu /lordoza/. Może również dojść do skrzywienia bocznego, czy skoliozy. Wady postawy wykształcone w wieku dziecięcym bez rehabilitacji pogłębiają się i stają się przyczyną silnych dolegliwości bólowych. Ograniczają również zdolność wykonywania ruchów.

Zaobserwuj postawę i sposób poruszania się obecnych w Twoim domu osób. Spróbuj zidentyfikować czy są wśród nich osoby z nadmiernymi lordozami czy kifozy. Przejrzyj się w oknie wystawowym lub w lustrze. Czy twoja postawa jest prawidłowa? Spaceruj, dbając o właściwe trzymanie głowy, prostowanie kręgosłupa, stawianie stóp. Zwróć uwagę na napięcie mięśni utrzymujących właściwą postawę – mięśnie posturalne : grzbietu, brzucha, obręczy barkowej, pośladków.

Polecenie :

Zastanów się w jaki sposób możesz wzmocnić mięśnie posturalne. Spróbuj przeciwiczyć jeden lub dwa załączone zestawy ćwiczeń, ułóż samodzielnie zestaw ćwiczeń korygujących postawę.

ZESTAW I

1. W pozycji stojącej wykonaj krążenie głową w obie strony, skłon w lewo i prawo, krążenie ramion w tył na przemian i razem. Jeśli się rozgrzałeś możesz zacząć ćwiczyć.

2. W pozycji siedzącej na krześle; Ruch-powstanie z krzesła na wyprostowanych nogach i wznos ramion do góry z jednoczesnym wdechem powietrza przez nos do płuc. Powrót- siad na krześle z opuszczeniem ramion w dół i wydechem powietrza przez usta (5 x ćwiczenie).

3. W pozycji leżącej na brzuchu z rękami wyprostowanymi w przód i dłońmi trzymającymi kijek; Ruch- przenoszenie kijka na łopatki ze zgięciem rąk w łokciach oraz oderwaniem klatki piersiowej i głowy od podłoża. Natomiast, nogi wykonują ruch jak do pływania kraulem. Powrót – położenie się przodem na podłożu z wyprostem kończyn górnych w łokciach i przeniesieniem kijka nad głowę (5 x ćwiczenie).

4. W pozycji leżącej na plecach z rękami pod głową i nogami zgiętymi w kolanach oraz biodrach; Ruch- unoszenie nóg do gór i kręcenie nimi jak przy jeździe na rowerku do przodu. Powrót-nogi wracają na podłożu do pozycji zgięciowej. (po chwili przerwy) Ponowny ruch-tym razem nogi imitują jazdę rowerem do tyłu. Powrót do pozycji wyjściowej jak poprzednio (5 x ćwiczenie z ruchem nóg do przodu i 5 x ćwiczenie z ruchem nóg do tyłu).

5. W pozycji klęku podpartego przodem - na czworaka; Ruch- uniesienie naprzemianstronnie lewej ręki z prawą nogą do góry oraz prawą ręką z lewą nogą do góry (ważne aby podczas podnoszenia kończyn ku górze łokieć i kolano były wyprostowane). Ćwiczenie wykonuje się naprzemiennie ruch po ruchu. (5 x ćwiczenie na kończynę górną prawą i dolną lewą oraz 5 x ćwiczenie na kończynę górną lewą i dolną prawą).

ZESTAW II

1. W pozycji leżącej na plecach z nogami zgiętymi w stawach kolanowych i biodrowych ze stopami pod szafą lub wersalką, ewentualnie trzymanymi przez rodzica; Ruch- unoszenie tułowia do góry (do pionu) z rękami cały czas splecionymi na karku (lub pod głową). Powrót-do pozycji wyjściowej leżącej na plecach. (5-10 x powtórzyć ćwiczenie).

2. W pozycji siadu skrzyżnego dłonie oparte o kolana; Ruch-uniesienie rąk do góry, kciuki do barków (łopatki złączone). Następuje głęboki wdech nosem. Po czym powrót z rękami na kolana i długi wydech przez usta z wypowiedzeniem literki „sz”. (5 x ćwiczenie oddechowe).

3. W pozycji leżącej na plecach, między stopami piłka, poduszka, zabawka; Ruch- przenoszenie nóg nad głowę z kolanami wyprostowanymi i przyborem między stopami. Podanie przyboru do rąk, przejście do siadu, przybór między stopy. Powrót- do pozycji wyjściowej, leżącej na plecach z piłką/przyborem między stopami. (10 x ćwiczenie).

4. W pozycji siadu klęcznego na piętach; Ruch- przejście do pozycji ukłonu japońskiego, w dalszym ciągu siedząc na piętach (policzyć do 10). Powrót do pozycji wyjściowej siadu klęcznego na piętach. (5-7 x ćwiczenie).

5. W pozycji leżenia przodem wyrzuty oburącz małej piłki, papierowej kuli, poduszki, miękkiej zabawki do celu lub na odległość (10x).

6. Chwyty, zwijanie palcami stóp papierowej lub materiałowej chusteczki.

7. W siadzie - chwyt i podnoszenie stopami piłki, miękkiej zabawki, kulki zrobionej z gazety.

8. W leżeniu na brzuchu ruchy ramionami jak do pływania “żabką” ze ściąganiem łopatek.

9. Pajacyki, skłony, przysiady po kilka powtórzeń.

POWODZENIA - pamiętajcie o oddychaniu / ćwiczymy w wentylowanym pomieszczeniu/

Więcej info znajdziesz tutaj:

<https://epodreczniki.pl/a/aktywnosc-fizyczna-a-zdrowie/DGUW2rObe>