

## I GOTOVO NIKADA NISU BOLESNI



Tjelovježba

Piše body instruktorka  
Morena Poglajen Carić

## Prepoznajte loše držanje djeteta



Iz godine u godinu sve veći broj djece već u predškolskom uzrastu ima nepravilno držanje. Gledajući svoje školare nije nam teško zaključiti da se s polaskom djeteta u školu, intenzivnim rastom i razvojem, povećanim brojem sati provedenim u sjedećoj poziciji, lošom prehranom, smanjenom tjelesnom aktivnošću, odgovorom tijela na stres, emociju i slično, naša djeca sve lošije i nepravilnije drže, sjede i hodaju.

U početku to je samo loše držanje, a ono se pravilnim vježbanjem i osvještavanjem može popraviti povećanom snagom i fleksibilnošću mišića, povećanjem amplitude i koordinacije pokreta. Ukoliko se tijekom rasta i razvoja ne utječe na slabe karike loše držanje preći će u deformaciju koja mijenja anatomske strukture kostiju i tada povratka više nema osim održavanja trenutnog stanja redovitim vježbanjem. Da bi uopće znali što se s djetetom

dešava gledajte ga dok uči, igra igrice, hoda i trči, a zatim ga postavite ispred ogledala sa stopalima u širinu kukova, rukama opuštenim uz tijelo i bez ispravljanja zajednički promatrajte navedene dijelove. Uključite dijete da i ono uoči nepravilnosti koje može ovisno o dobi. Na taj način vizualizacijom uči i osvještava svoje tijelo što će povećati motivaciju za vježbanje i samokorekciju.

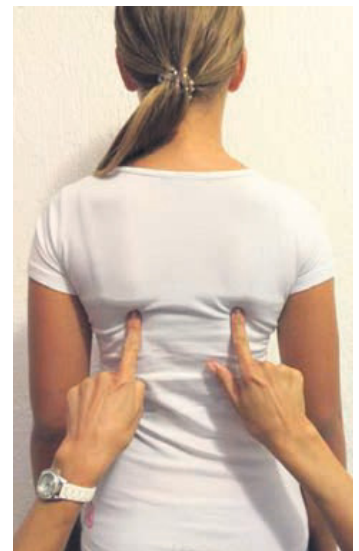
Promatrajte da li je glava jednako udaljena od oba uha (pratite donju liniju uske u odnosu na vrh ramena - lijevo i desno); da li brada pada točno u liniju prsne kosti, s bočne strane da li je uho u liniji ramena, ispred ili iza ramena; da li su ramena povišena naprijed; da li su donji rubovi lopatice u istoj liniji, a unutarnji jednako udaljeni od kralježnice; da li su rebra jednako odmaknuta od obje opušteno ruke; da li su obje zdjelice kosti u istoj liniji; da li je trbuh jako ispupčen; da li su donji rubovi guze i koljene

jame u istoj liniji; i na kraju da li su Ahilove tetive ravne ili zakrivljenog luka (prema unutra ili van što uzrokuje i rotaciju pete). Ovo promatranje neka vam bude samo orijentir i mjera opreza kako bi na vrijeme odveli dijete na pregled kod liječnika specijaliste i spriječili pojavu nelagodice, bolove i povrede mišićno-koštanog sustava.

Sve navedeno možete provjeriti unutar članova obitelji, uočavati razlike i sličnosti u držanju svoga tijela, a kroz sljedeće priloge i vježbatu zajedno. Sljede vježbe za različite tipove loših držanja ili deformacije od glave do pete.



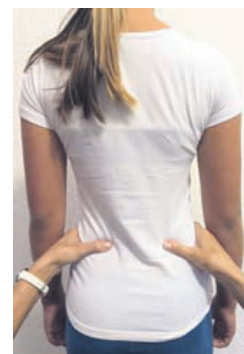
Pratite donju liniju uske u odnosu na vrh ramena



Jesu li donji rubovi lopatice u istoj liniji



Pada li brada točno u liniju prsne kosti

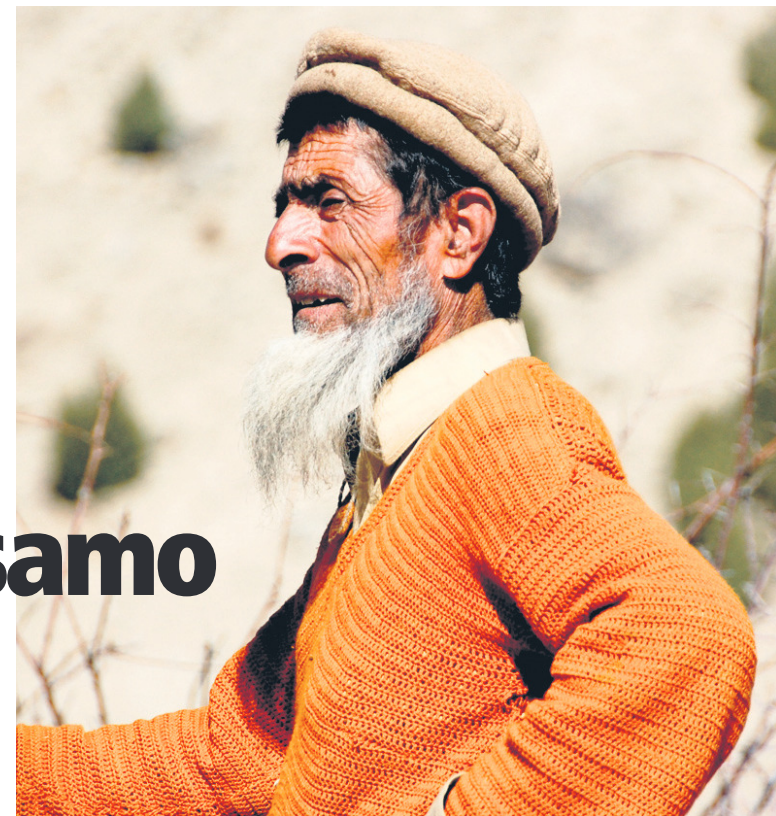


Obje zdjelice kosti trebaju biti u istoj liniji



Jesu li donji rubovi guze i koljene jame u istoj liniji

samo



Vitalni Hunza muškarci hodaju i po 20 kilometara dnevno



"Oaza mladosti" nalazi se na sjeveru Pakistana u blizini granice s Kinom



Stanovnici doline Hunza među najzdravijima su narodima na svijetu

ca možda je upravo zaslužna u zaštiti od tumora. Sjemenke marelica bogate su B-17 vitaminom koji djeluje antikancerogeno, a oni od sjemenki rade ulje. No, riječ je o iznimno malim dozama koje u protivnom mogu biti opasne po život. Tamo je čak stvar prestiža koja obitelj ima više stabala marelica na svojoj zemlji. Uz ovakvu prehranu, presudan je i naglasak na fizičkoj aktivnosti. Narod doline Hunza, zbog karakteristika geografskoj predjela na kojem živi, često mora dugo pješaci, i po 20 kilometara dnevno, a osim toga, stanovnici su na-

vikli na teške poljoprivredne poslove.

Ovome treba dodati i činjenicu da se dolina Hunza nalazi na visini od 2.500 metara nadmorske visine, pa čist zrak blagotvorno djeluje na organizam. U svojoj poljoprivredi narod doline Hunza ne koristi nikakve umjetne preparate niti pesticide. Nažalost, danas i među njih dolazi nezdrava industrijska hrana te su se pojavili karies i probavne tegobe, što prije nisu poznavali. Degenerativne bolesti rijetke su među pripadnicima ovoga naroda, a bolesti koje ih najčešće pogodaju su one izazvane bakterijama ili virusi-

### Potomci Aleksandra Velikog

Ovaj živahan i izdržljiv narod za sebe kaže da su potomci Aleksandra Velikog i njegove vojske tijekom pohoda na Indiju. Neki od njih su u vrijeme osvajanja ostali u njihovim selima i oženili se. A legenda kaže da su imali navjerojatnu disciplinu - stanovnici su s mačevima i štitovima spavali i jeli, pa čak se i igrali... Mediji su 1984. godine pisali o Saidu Abdul Mobudu iz naroda Hunza koji je došao na londonski aerodrom i zbulio službenike pokazavši im putovnicu. U njoj je pisalo da je rođen 1832. godine.

ma, poput malarije ili dizenterije. Ovakva su oboljenja najviše posljedica velikih bara koje se nalaze na pojedinim područjima doline i u kojima se množe komarci koji prenose malariju. Unatoč tome, stanovnici doline Hunza među najzdravijima su narodima na svijetu.

No, pitanje je koliko će dugo to ostati. Posljednjih godina javlja se povećana potrošnja konzervirane hrane i proizvođa od bijelog šećera među stanovnicima doline Hunza. Opasnosti suvremenog svijeta polako su, ali sigurno, počele dolaziti i do njih. No, možda se, nekim čudom, uspiju oduprijeti tim "blagodatima".

I da, još je jedan važan faktor koji su istraživači, uz zdravu prehranu i aktivnost, zabilježili kao ključan za dugovječnost i zdravlje naroda doline Hunza, a to je - smijeh.