

Recept za zdravo življenje

Težje je ravnotežje

Spoštovani državljani!

Odbor športa za vse pri OKS-ZŠZ Vam je pripravil zgibanko s katero bi Vas želeli pripraviti do povečane telesne aktivnosti, ki bo najbolj koristila Vam.

Življenje novorojenčka se prične z izrazito stabilnim ravnotežjem, saj je človek najbolj stabilen prav v ležečem položaju in vedno ko se mu kaj hudega pripeti (bolezen, nesreča, močna vinjenost) se postavi v ležeči položaj. Ležeči položaj je tudi najbolj primeren položaj za počitek. Vsako sprememba iz ležečega položaja pa zahteva kar nekaj moči in tudi spretnosti.



Človek je bitje narejeno za gibanje naprej in nazaj, levo in desno ter dol in gor. Prav tako pa se lahko vrti okoli vseh osnovnih osi.

Hitre spremembe smeri gibanja ali osi vrtenja pa je današnji imperativ industrije zabave z modernimi zabaviščnimi parki (npr. Gardaland, Disneyland, adrenalinski parki). Po obisku zabaviščnega parka se počutijo nekateri vznemirjeni, drugi omotično in slabo, vsakemu pa bilo precej bolje, če bi bolj pazil na svojo sposobnost ravnotežja.



Ravnotežje je predvsem sposobnost centralnega živčnega sistema za ohranjanje zelenega položaja. Človek ima posebni ravnotežni organ - čut, ki je v glavi, močno je tudi povezan s sluhom in vidom, zato je potrebno neprenehoma dovajati dražljaje tem organom, da so na njih navajeni ter da znajo poslati v gibalni aparat primerne dražljaje da ostane telo v zelenem položaju.

Otroci že od malega težijo k izpopolnjevanju

samega sebe in jim predstavlja razvoj ravnotežnega organa izjemno užitek. Zato se izjemno radi gugajo na različne načine. Niti ni čudno, da je v vsakem otroškem parku gugalnica, ki je običajno vedno polna, saj je to eden od najboljših načinov razvoja ravnotežnega organa.



Seveda, pa ko odrastemo kar naenkrat pozabimo, da se morajo tudi odrasli igrati in da odraslim prav nič ne škoduje guganje na gugalnici, prav nasprotno, celo koristi jim.

Koristi pa ne samo guganje, temveč vse spremembe smeri in razna vrtenja. Ko postavimo človeka v koordinatni sistem, govorimo o gibanjih in vrtenjih okoli čelne osi, dolžinske osi in globinske osi. Okoli čelne osi se vrtimo ko se iz seda povaljamo v ležo na hrbtu.



Okoli dolžinske osi se vrtimo ponoči ko se obračamo s hrbta na trebuh in obratno.



Okoli globinske osi se bolj redko vrtimo odkar nismo več četveronožci, vendar pa upamo, da bo vsaj iz slike bolj jasno kakšno je to vrtenje.



Seveda so zgornji primeri le ponazoritev najbolj preprostih vrtenj, ki dobro razvijajo ravnotežje. Bolj sestavljena so naslednja gibanja, ki bi jih lahko imeli za vrh normalno razvitega ravnotežja ob polnoletnosti.

Vrtenje okoli čelne osi predstavlja preval naprej.



Vrtenje okoli dolžinske osi predstavlja skok z obratom za 360 stopinj.



Vrtenje okoli globinske osi predstavlja premet vstran.



Odrasli, ki že znajo omenjene gornje prvine, naj jih dvakrat tedensko izvedejo vsaj trikrat, tisti pa, ki jih ne znajo, a si jih želijo naučiti, naj se jih naučijo v bližnjem športnem društvu pod strokovnim vodstvom.

Za tiste, ki pa gornjih prvin ne znajo ni nič hudega, saj je najvažnejše za normalno življenje vrtenje okoli dolžinske osi, to pa je dostopno prav vsem ne glede na starost. Zelo preprost test ravnotežje je naslednji. Postavite se v stoji na nogah, roke v bok. S kratkimi koraki se zavrtite v desno za cel obrat. Ko končate obrat in se vam v glavi ne vrtili, v enakomernem tempu (približno 1 obrat na

sekundo) korakanja nadaljujete z vrtenjem dokler ne začutite rahle vrtoglavice.



Če ste naredili več kot 10 obratov brez vrtoglavice, potem imate odlično ravnotežje in ga samo ohranjajte tako, da se dnevno vsaj 10 krat zavrtite.

Če ste naredili manj kot 10 obratov ni nič hudega, saj se brez muje tudi čevelj ne obuže. Najprej en teden vsak dan izvedite toliko obratov, kot jih naredite brez rahle vrtoglavice. Potem dodajte naslednji teden en obrat (če ni prehude vrtoglavice) in tako do 10 obratov. Nikoli pa ne pretiravajte, saj se počasi daleč pride. Vedno tudi izvajajte obrate v takem okolju, da se v primeru izgube ravnotežja (padca) ne boste poškodovali.

Želimo vam veselo vrtenje.