

TRENING

Dolazak bebe izaziva brojne promene u porodičnoj svakodnevici, a nije retkost da poneka obaveza bude i preskočena. Da se među preskočenim aktivnostima ne bi našlo i vraćanje u formu, pripremili smo predlog u dobar trening.

Trening počinje laganim zagrevanjem (hod i pripremne vežbe). Dobro je da ima aerobni deo (hod, brzi hod, trčanje). Ukupno vreme provedeno u vežbanju neka na početku bude do pola sata, a kasnije se može produžiti do 60 minuta. Ne zaboravite da je redovnost u treniranju vrlo važna. Bolje je da svakodnevno trenirate po 20-25 minuta, nego da to bude samo povremeno, a da traje sat i po.

Ukoliko su vežbe previše intenzivne i dovedu do upale mišića, kvalitet mleka će se promeniti, beba će biti nezadovoljna, a vama će biti teško nekoliko dana. Zato vežbajte s merom i izbegavajte takve situacije. Takođe, nemojte raditi mnogo vežbi za grudi i rameni pojas.

ZAGREVANJE

Pre treninga zagrevajte se osam do deset minuta (vežbe disanja, ples, sobni bicikl i sl.).

O disanju ne razmišljamo baš mnogo, a pravilno disanje veoma je važno jer jača imunitet, podiže energiju i poboljšava celokupno zdravstveno stanje organizma. S druge strane, nepravilno disanje može biti i uzrok mnogih oboljenja. Setimo se samo koliko se nepravilno diše u stresnim situacijama, a jedna od prvih manifestacija može biti bol u leđima. Zato su danas bolovi u leđima veoma često oboljenje.

Disanjem se može delovati na opuštanje mišića, pa tako i na smirivanje nervoze i anksioznosti.

Trebalo bi da udisaj i izdisaj traju podjednako dugo i da se prilikom vežbanja nikako ne zadržava dah.



Pri disanju uz brojanje zadržite se na svakom broju po nekoliko puta, poboljšavajući kvalitet udaha i izdaha.

Vežba disanja

Sedite udobno na pod (u turski sed), na loptu ili stolicu bez naslona.

Ruke stavite ispod grudi, tako da se srednji prsti spoje tačno ispod grudne kosti.

Polako udahnite na nos i pokušajte da ne podižete ramena. Osetićete kako se rebra šire u stranu, a prsti udaljavaju.

Izdišite istim tempom kroz poluotvorena usta. Osetićete kako se rebra skupljaju i vraćaju u početni položaj, a da se prsti spajaju. Nikada nemojte izdisati naglo i forsirano. Sa izdisajem zamišljajte kako se kičma izdužuje kao da rastete. Oči mogu biti zatvorene.

Kad budete sigurni u to da zaista koristite rebra i međurebarne mišiće ne podižući ramena i ne zadržavajući dah, spustite ruke pored tela ili na kolena i nastavite da dišete bar još tri do pet minuta. Kada se disanje ustali, polako dodajte brojanje. Krenite od pet! To znači da udišete brojeći do pet i izdišete istim tempom ne zadržavajući vazduh. Ponovite to nekoliko puta, a zatim pokušajte da udišete brojeći i do šest, i tako redom do deset.

LJULJUŠKANJE

Postoje razne tehnike ljuljanja beba, a roditelji im najčešće pribegavaju onda kad je beba uznemirena i kad mnogo plače. S tim treba biti veoma obazriv. Bebe u tom uzrastu imaju relativno veliku glavu u odnosu na telo, a mišići koji je podupiru nisu još dovoljno razvijeni. Zato svako agresivno ljuljanje i drmanje može da ošteti meka tkiva i zglobove. Pored toga, i bebin mozak je osetljiviji i skloniji povredama od mozga odraslih. Treba izbegavati i naglo bacanje bebe u vazduh, zamahivanje bebom držeći je za ruke i noge, energična bacanja s kolena i slično. Naravno, nežna ljuljuškanja su uvek dobrodošla i mogu se primenjivati. Bebi će biti zabavno, a vi ćete dobiti bolje oblikovane mišiće.

Vežba deluje na oblikovanje mišića sedalnog dela, ali i ruku i ramenog pojasa.

Ponovite vežbu deset do petnaest puta u jednu i u drugu stranu.



1. Zauzmite raskoračni stav, sa stopalima otvorenim lagano u stranu. Bebu držite ispred sebe (kao na slici), podupirući je sa strane podlakticama.



2. Uz izdisaj uradite otklon u stranu, istovremeno noseći i bebu u rukama. Trudite se da vam leđa ostanu uspravna, a stomak stegnut. Sa udisajem se vratite u početni položaj. Kad steknete sigurnost u izvođenju, ljuljajte se naizmenično u desnu, pa u levu stranu, vodeći pritom računa o tome da leđa ostanu što više uspravna, a stomak stegnut.



ČUČANJ S ROTACIJOM

Zauzmite širok raskoračni stav i spustite se malo savijajući kolena. Bebu držite privijenu uz sebe.



1. Udahnite.

Vežba deluje na jačanje kosih mišića trupa, kao i na rotatore kičme.

Ponovite vežbu osam do deset puta u obe strane.



2. Tokom izdisaja rotirajte trup u stranu. Za vreme izvođenja vežbe kolena stalno treba da budu savijena u čučanj. Uz udisaj se vratite u početni položaj.

Vodite računa o tome da rotaciju treba da izvodite samo iz trupa, a ne iz kukova ili kolena.



3. Uz sledeći udisaj rotirajte trup u drugu stranu.

Zauzmite položaj boksa. Pravilno zauzet položaj podrazumeva dlanove postavljene ispod ramena, a kolena ispod kukova. Stomak je stegnut, kičma i teme izduženi, a pogled usmeren ukoso nadole.

Kako beba leži između vaših dlanova, možete držati neku šarenu ili zvučnu igračku i njom dodatno stimulirati bebu, jer će ona pratiti kretanje igračke.

IZAZOV

Teža varijanta vežbe je kada se izvodi naizmenično na jednu, pa na drugu stranu.

Vežba deluje na jačanje mišića leđa.

Ponovite vežbu osam do dvanaest puta u jednu, a zatim u drugu stranu.



Na kraju vežbe obavezno dajte detetu igračku da se poigra njom.



1. Udahnite.



2. Tokom izdisaja podižite jednu nogu i ruku sa suprotne strane. Noga koju podižete treba da bude opružena.

Vežba može da se izvede i tako da ruku spuštate i podižete, a da noga bude stalno podignuta (petu gurajte unazad).

ŽENSKI SKLEK

Zauzmite položaj boksa, ali ovoga puta s kukovima pomerenim ka napred (nisu u liniji s koljenima), kao na slici.



1. Stopala aktivirajte tako što ćete pete gurati unazad. Na ovaj način jače su angažovani mišići kora prilikom izvođenja vežbe.



2. Sa udahom se spuštajte ka bebi, a izdišući se podižite. Stalno gurajte pete unazad. Stomak treba da vam bude stegnut i vodite računa o tome da se ne opušćate i ne izvijate leđa u najnižem položaju. Zamislite da se ka podlozi prvo spuštaju grudi, a ne stomak. Promenom načina disanja izvođenje postaje teže.

Vežba deluje na jačanje mišića grudi i ramenog dela, ali i na mišića kora.

Ponovite vežbu osam do deset puta tempom disanja.

IZAZOV



Iz početnog položaja, pre spuštanja, pomerite jednu ruku u stranu i dijagonalno napred.



Tokom udisaja spustite se grudima do poda, a tokom izdisaja vratite se u početni položaj, ponovo paralelno postavljajući dlanove.

DASKA

Iz početnog položaja daske jednu nogu opružite u zanoženje.



1. Zadržite položaj i udahnite.



2. Tokom izdisaja podignutu nogu savijajte u kolenu i podižite je. Stopalo neka bude flektirano (peta povučena unazad, a prsti ka napred). Istovremeno savijajte i drugo koleno, sve dok njim ne dotaknete podlogu.

Vežba deluje na celo telo, na koordinaciju i mišiće sedalnog dela.

Ponovite vežbu osam do deset puta, kontrolisano i u tempu disanja.

URANJANJE LABUDA

Ležite na stomak, a stopala razmaknite u širini kukova. Laktove savijte i dlanove postavite u širini ramena.



1. Bebu stavite da sedi ili leži nadomak vaše glave.



2. Uz udah se podižite izdužujući se unapred (otvarate grudi). Laktove nemojte opružati do kraja. Vratite se u početni položaj uz izdisaj.



3. Prilikom vraćanja u početni položaj možete uz izdisaj i spuštanje grudi podignuti noge kao da ih izdužujete iz kukova. Pazite da sve vreme budu opružene i da ih ne savijate u kolenima. Vežba deluje na jačanje mišića leđa i sedalnog dela. Nemojte previše podizati noge i ne dozvolite da se javi bol u donjem delu leđa. Ruke treba da budu aktivne, a dlanovi u kontaktu s podlogom.

Brinite o tome da vam stomak bude uvučen i da ne stežete mišiće sedalnog dela prilikom opružanja ruku.

Vežba deluje na jačanje mišića leđa.

Ponovite vežbu osam do deset puta.

IZAZOV

Promenom načina disanja, to jest podizanjem uz izdisaj, a spuštanjem uz udisaj, vežba postaje teža.



Lakša varijanta vežbe je ona prilikom koje se kod spuštanja trupa podiže samo jedna opružena noga. Ponovite vežbu osam do deset puta u jednu stranu, a zatim isto toliko u drugu.

OTKLON

VEŽBA ISTEZANJA

Sedite na pod. Najbolje je da vam stopala budu spojena tako da beba, ukoliko sedi, može biti ispred vas. Sedalnim kostima ravnomerno pritisnite podlogu.

Ovom vežbom delujete na istezanje bočne strane trupa.

Zadržite položaj 20 do 30 sekundi. Nakon vraćanja u početni položaj, ponovite sve u drugu stranu.



Vežbu možete da izvedete i s jednom opruženom nogom. Pri istezanju uhvatite prste opružene noge, kao na slici. Tako se dodatno istežu mišići opružene noge, kao i mišići leđa.

1. Oslonite jedan dlan na podlogu. Drugu ruku uzručite i kroz izdisaj uradite trupom otklon u stranu. Lakat ruke na koju ste oslonjeni možete saviti kako biste izbegli podizanje ramena ili guranje ramena te ruke nagore. Zadržite se u položaju četiri do šest udisaja, a prilikom svakog izdisaja jače se istežite, kao da se izdužujete u stranu (rukom nagore, a sedalnom kosti sa iste strane nadole).

PRETKLON

VEŽBA ISTEZANJA

Zauzmite položaj kao na slici i stavite bebu ispred sebe. Vodite računa o tome da obe noge moraju biti što više udaljene u stranu i da sedalnim kostima treba da ostanete u dodiru s podlogom.

Noge udaljavajte onoliko koliko vam to dozvoljava elastičnost mišića nogu i leđa. U sedećem položaju trup treba da bude postavljen pod pravim uglom u odnosu na podlogu. Ukoliko vam je to neizvodljivo, savijte kolena onoliko koliko je potrebno da leđa zauzmu pravilan položaj ili se podignite sedajući na dodatne prostirke, odnosno klupicu.

Kada je beba ispred vas, možete da joj se obraćate i da je zabavljate. Igračka uvek može da pomogne. Neka to budu šarene igračke koje su bebi zanimljive.



1. Udahnite.

Vežba deluje na istezanje zadnje lože nogu, unutrašnjih mišića nogu, mišića sedalnog dela i leđa.

Zadržite se u položaju 20 do 30 sekundi.



Prilikom izlazenja iz položaja možete izdišući da opustite ruke i izrolate se do seda (lakšavarijanta) ili da se stegnutih mišića trupa uspravite nagore (teža).

2. Tokom izdisaja uradite pretklon telom unapred. Ruke možete postaviti na stopala ili na potkolenice (ukoliko vam je teško da dohvatite stopala). Grudnu kost gurajte nagore, a trup nemojte da povlačite ka podu. Zadržite se u položaju nekoliko sekundi.

KUCA I MACA

VEŽBA ISTEZANJA

Zauzmite položaj boksa s dlanovima na podu, razmaknutim u širini ramena. Kolena su ispod kukova. Beba neka bude na podu, ispred vas.

Vežba deluje na opuštanje kičme i na mobilnost pršljenova.

Ponovite vežbu šest do osam puta.



1. Udahnite, grudi gurnite unapred, ali vodite računa o tome da ramenima ne treba da pređete preko ravnih dlanova. Pogled usmerite unapred.



2. Uz izdisaj zaoblite leđa (kao ljuta maca), povlačeći karlicu pod sebe, a bradu na grudi.