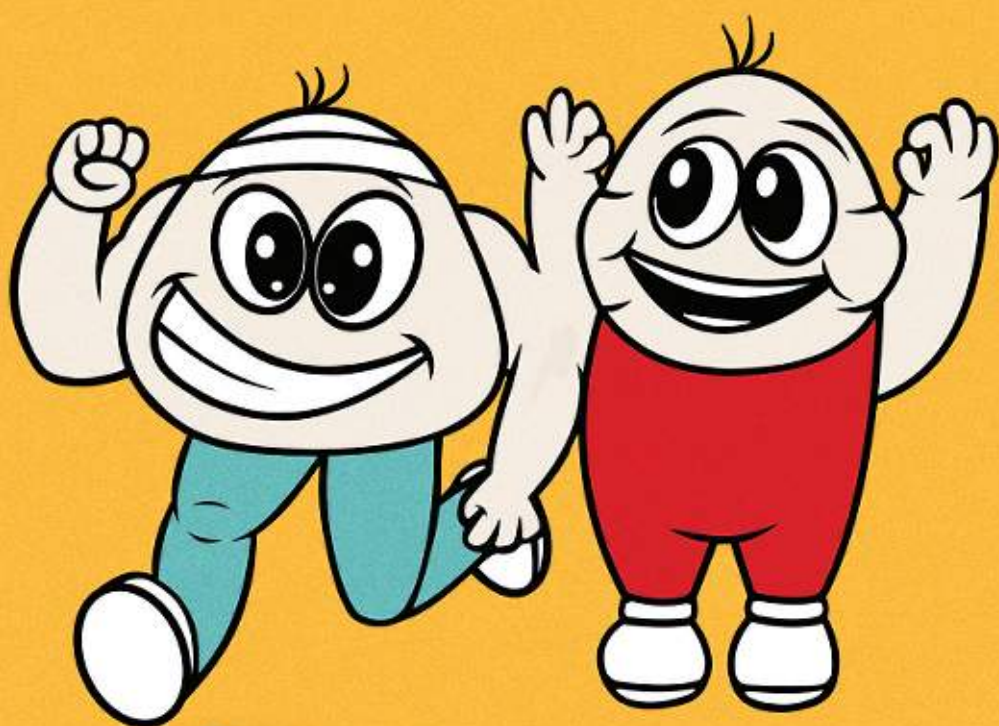


VJEŽBANJE ZA ZDRAVO ODRASTANJE

KAKO JE ŽDERICA NAUČIO
VJEŽBATI



DALIBOR PETRINIĆ

IMPRESUM

Dalibor Petrinić

VJEŽBANJE ZA ZDRAVO ODRASTANJE

Kako je Žderica naučio vježbati

Vlastita naklada

Rijeka, 2022.

Urednica: **Petra Heisinger**

Prijelom i grafička priprema: **Goran Kulaš**

Fotografije i videosnimke: **Davor Žunić**

Lektura i korektura: **Tamara Modrić Zagorac**

Dizajn ovitka: **Tanja Prokop**

Ilustracije: **Tereza Vrkić Šarčević**

QR kodovi: **Ultima Spectrum**

Tisak: **Web2tisak**, Sv. Nedjelja

Copyright © 2022 Dalibor Petrinić

Sva prava pridržana.

Nijedan dio ove knjige ne smije se reproducirati u bilo kojem obliku bez prethodnog dopuštenja autora.

ISBN: 978-953-48219-4-7

CIP zapis dostupan je u računalnom katalogu Nacionalne i sveučilišne knjižnice u Zagrebu pod brojem: 001148353

SADRŽAJ

DRAGI RODITELJI

6

VJEŽBE DISANJA

11

Kontrolirana pauza test	12
Koraci sa zadržavanjem daha test	14
Odčepeljivanje nosa	16
Delfin disanje	18
Konj disanje	20
Balon disanje	22
Kornjača disanje	24
Igra mačke i miša	26

VJEŽBE ZA JAKOST, IZDRŽLJIVOST I KOORDINACIJU

29

Beba puzanje	30
Slon	32
Medo	34
Gorila	36
Puzanje	38
Mačka	40
Magarac	42
Tigar	44
Rak	46
Pauk	48
Puž	50
Zmija	52
Tuljan	54
Crv	56
Krokodil	58
Kokoš	60
Konj	62
Žaba	64
Majmun	66

Purica	68
Patka	70
Zec	72
Klokan	74
Skakavac	76
Vjeverica	78

KONDICIJSKE VJEŽBE

81

Tuljan skakanje	82
Zvijezda skakanje	84
Sjedeći sprint	86
Stoj-sklek	88
Skip	90

VJEŽBE ZA ISTEZANJE I MOBILNOST

93

Molitva istezanje	94
Istezanje prednjeg dijela natkoljenice	96
Istezanje stražnjeg dijela natkoljenice	98
Istezanje iz iskoraka	100
Golub	102

VJEŽBE ZA JAČANJE TIJELA I UMA

105

Odmaranje u čučnju	106
Izdržaj na laktovima	108
Visenje sa šipke	110
Sklekovi	112
Stojeće oblačenje čarapa	114

KAKO SLOŽITI TRENING OD NAVEDENIH VJEŽBI?

116

Primjer trening programa za početnike	117
Primjer trening programa srednje težine	118
Primjer trening programa za napredne	119

O AUTORU

120

DRAGI RODITELJI

U ruci držite jedinstvenu knjigu koja na jednostavan i zabavan način vas i vašu djecu uči i motivira na više kretanja i vježbanja.

Ova knjiga se sjajno nadovezuje na našu prethodnu knjigu "Prehrana za zdravo odrastanje". S obje knjige u paketu imate moćan alat za optimalno zdravlje vaše djece, ali i vas samih.

Ukoliko nemate navedenu knjigu, možete je kupiti ovdje:

<https://tinyurl.com/4vyyh8s6>

Svijetom vlada epidemija pretilosti i problema s prekomjernom tjelesnom težinom i zato je ključno da se djeci od rane dobi usade zdrave navike – dovoljno kretanja, vježbanja i zdrave prehrane – jer je prvih deset godina njihova života presudno za usvajanje kvalitetnih i zdravih navika koje će im ostati za cijeli život.

Dječja pretilost je gorući problem današnjice i, nažalost, stanje će biti sve gore. Ključ promjene je u svjesnim roditeljima koji shvaćaju važnost zdrave prehrane i redovitog vježbanja, koji će, prije svega, svojim primjerom pokazati djeci koliko je važno zdravo jesti i redovito vježbati.

Isto kao i prethodna knjiga o zdravoj prehrani, i ova je knjiga namijenjena djeci do 12 godina (iako su ove vježbe i izazovi pogodni za sve dobne skupine), te je zato složena kao strip s ilustracijama kojima na zabavan i poučan način motiviramo djecu, a nadamo se i vas roditelje na redovito kretanje i vježbanje.

Knjiga je namijenjena vama jednako kao i vašoj djeci, jer su djeca u toj ranoj dobi kao spužve i upijaju sve što vide. Upravo je zato iznimno važno da im pružite pravi primjer – idealno zajedno s njima vježbajući.

Na taj način ostvarit ćete trostruku korist:

1. djeca će dobiti benefit vježbanja;
2. vi ćete dobiti benefit vježbanja;
3. i vi i djeca ćete imati nezamjenjiv benefit od vremena provedenog zajedno.

S obzirom na današnji ubrzani način života, strelovit napredak tehnologije, nedostatak slobodnog vremena, ali i, vrlo često, potpuno krive prioritete roditelja, velik broj današnje djece odrasta gledajući u mobilni telefon, minimalno se kreću i provode premalo vremena igrajući se, istražujući, trčeći, pužujući, skačući, penjući se, padajući i općenito radeći sve što bi djeca u razvoju trebala raditi.

Upravo se zato u knjizi nalaze vježbe koje uključuju sve te radnje koje su ključne za zdrav razvoj uma i tijela djeteta, a u usporedbi s kretanjem popularnih životinja, na zabavan način djecu motiviraju da se više kreću i vježbaju, ali i ono najbitnije – da se pritom dobro zabavljaju.

To nam je, kao i s prethodnom knjigom o zdravoj prehrani, bio najveći izazov – kako na zabavan i poučan način djecu zainteresirati da se zdravije hrane i da se više kreću.

Mislamo da smo u tome uspjeli i upravo zato su ovo jedinstvene knjige u svijetu, koje bi trebale biti obavezno štivo u svim vrtićima i osnovnim školama.

Napomena: iako izgledaju zabavno, ove vježbe i izazovi nisu nimalo lagani, u što ćete se uvjeriti kad ih budete prvi put isprobali. Cilj je da krenete s lakšim vježbama i izazovima te postupno napredujete prema težima.

Duboko vjerujemo da ova knjiga ima moć uvelike poboljšati izgled, zdravlje i kvalitetu života vašeg djeteta, ali i izgled i kvalitetu vašeg vlastitog zdravlja i života. Na vama i vašoj djeci jest samo to da redovito prakticirate vježbe i izazove navedene u ovoj knjizi.

S obzirom na to da je riječ o vašem zdravlju i zdravlju vaše djece, treba li vam dodatni poticaj te postoji li išta važnije od toga?

Vaši u zdravlju i sreći

Dalibor Petrinić i Petra Heisinger

Kako se koristiti knjigom video

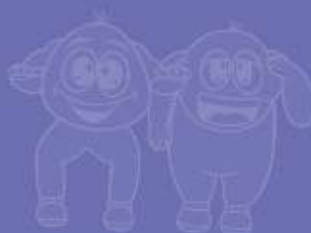
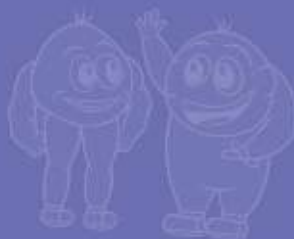
<https://vimeo.com/743766048/e047cd55d2>

Intro disanje video

<https://vimeo.com/743768324/12315069f3>

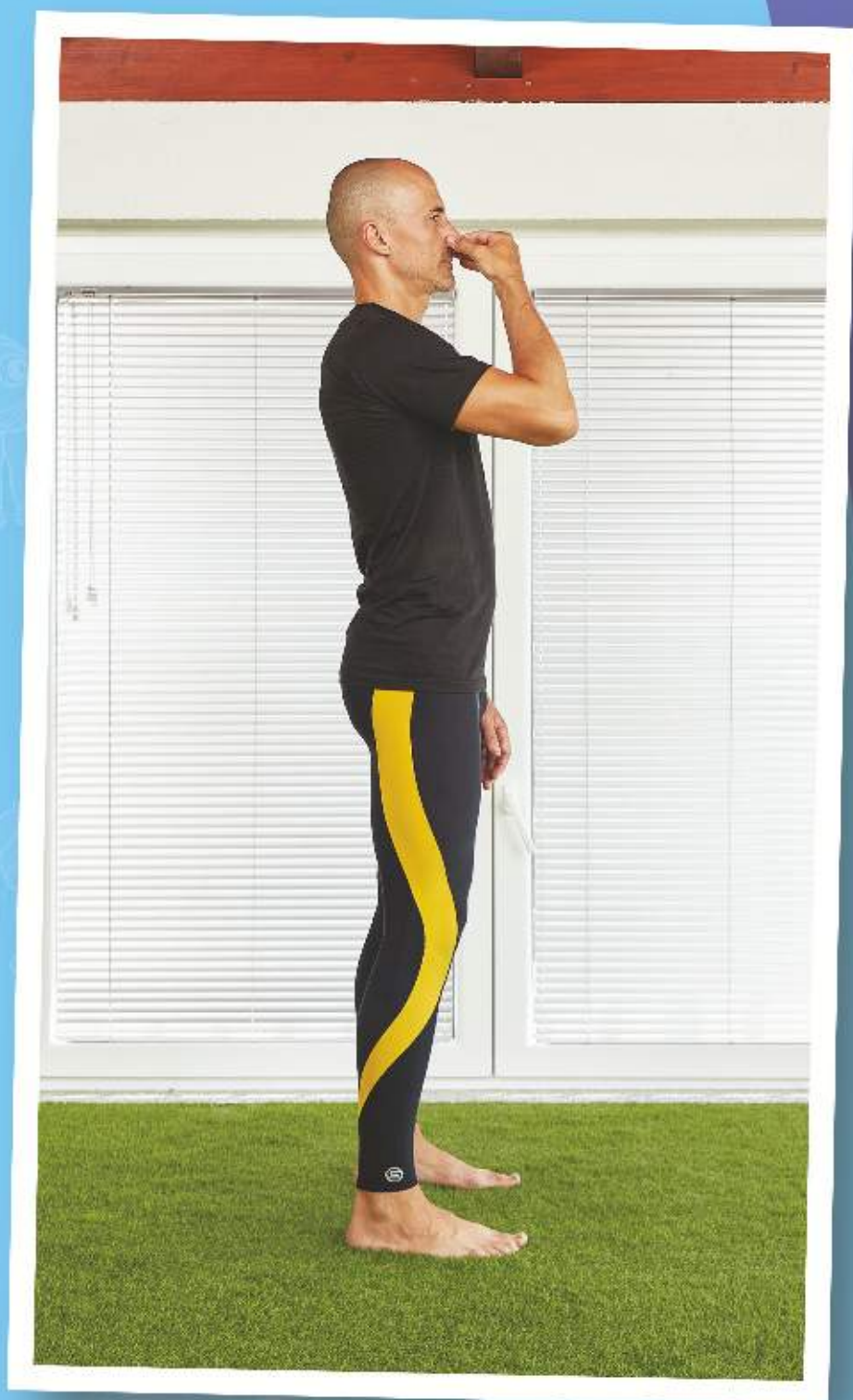
Napomena: *ukoliko imate dijabetes tipa 1, zadržavanje daha može smanjiti razinu šećera u krvi. Stoga redovito pratite razinu, a možete pojesti i neki lagani obrok prije prakticiranja vježbe. Ako imate kroničnu astmu, ključno je da izbalansirate disanje odmah nakon završetka vježbe. Svakako se posavjetujte sa svojim liječnikom ukoliko imate bilo kakve nedoumice.*

VJEŽBE DISANJA



KONTROLIRANA PAUZA TEST

Iz sjedećeg ili stojećeg položaja normalno udahnite i izdahnite 5 puta, opušteno i bez nekog naprezanja. Nakon petog izdisaja začepite prstima nos i mjerite štopericom na satu ili mobitelu koliko sekundi možete držati dah dok ne osjetite prvu potrebu za zrakom. Nakon što ste otpustili nos, zabilježite vrijeme. Poanta je da otpustite nos čim osjetite potrebu za zrakom (stezanje u grlu ili trbuhu), a ne da držite zrak što duže možete. Ovo nije natjecanje, već utvrđivanje početne točke. Ako, nakon što ste otpustili nos, morate panično udisati veliku količinu zraka, znači da ste držali dah predugo. Disanje se treba nastaviti u istom ritmu kao i prije zadržavanja daha.



KORACI SA ZADRŽAVANJEM DAHA TEST

Ovo je izvrsna vježba za poboljšanje rezultata testa kontrolirane pauze. Idealno je da je prakticirate svakodnevno, barem jednom dnevno.

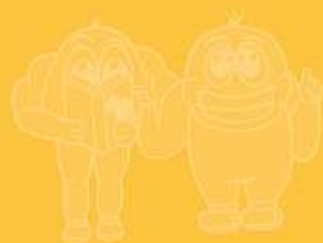
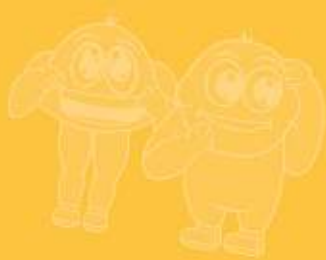
Dok hodate (idealno vani), nakon nekoliko normalnih udisaja/izdisaja začepite nos prstima i brojite koliko koraka možete napraviti dok ne osjetite umjerenu potrebu za zrakom. Nakon što otpustite nos, trebate stabilizirati disanje unutar 3 udaha/izdaha. Ponovite 5-10 puta s pauzama od 60 sekundi između držanja daha.

Napomena: ne prakticirajte ukoliko imate plućnu hipertenziju, epilepsiju ili neki drugi ozbiljni zdravstveni problem.



ODČEPLJIVANJE NOSA

Ukoliko iz nekog razloga imate začepljen nos, ova vježba je sjajna za odčepljivanje. Nakon normalnog udisaja i izdisaja začepite nos i nježno pomičite glavom nazad-naprijed ili lijevo-desno sve dok ne osjetite jaku potrebu za zrakom. Odčepite nos i nastavite disati isključivo na nos. Dišite na nos 60 sekundi i ponovite par puta dok ne osjetite da ste odčepili nos.





DELFIN DISANJE

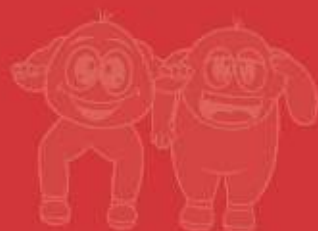
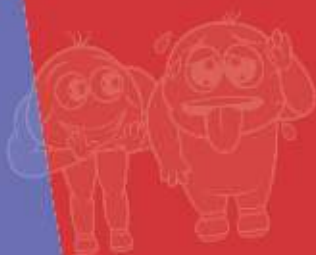


Odlična vježba za poboljšanje performansi i testa kontrolirane pauze.

Započnite lagano trčati i nakon par udisaja/izdisaja začepite nos i držite dah dok trčite sve dok ne osjetite snažnu potrebu za zrakom. Nakon otpuštanja nosa nastojte stabilizirati disanje unutar 3 udaha/izdaha. Odmorite 60 sekundi i ponovite ukupno 6 puta.



Napomena: ne prakticirajte ukoliko imate plućnu hipertenziju, epilepsiju ili neki drugi ozbiljni zdravstveni problem.





KONJ DISANJE

Ova je vježba, isto kao i prethodna, odlična za poboljšanje performansi.

Krenite s hodaњem (idealno vani) i dišite isključivo na nos; postupno ubrzavajte tempo sve dok ne počnete lagano trčati. Cijelo vrijeme održavajte disanje (i udah i izdah) isključivo na nos. Održavajte ritam trčanja sve dok možete disati samo na nos. Kad osjetite potrebu za disanjem na usta, usporite na hodaње i nastavite disati samo na nos. Kad stabilizirate disanje, nastavite ubrzavati tempo. Ponovite 5-10 puta. Krajnji je cilj s vremenom moći trčati neprekidno 15-60 minuta dišući samo na nos.

