8
Budujme zdravé návyky doma

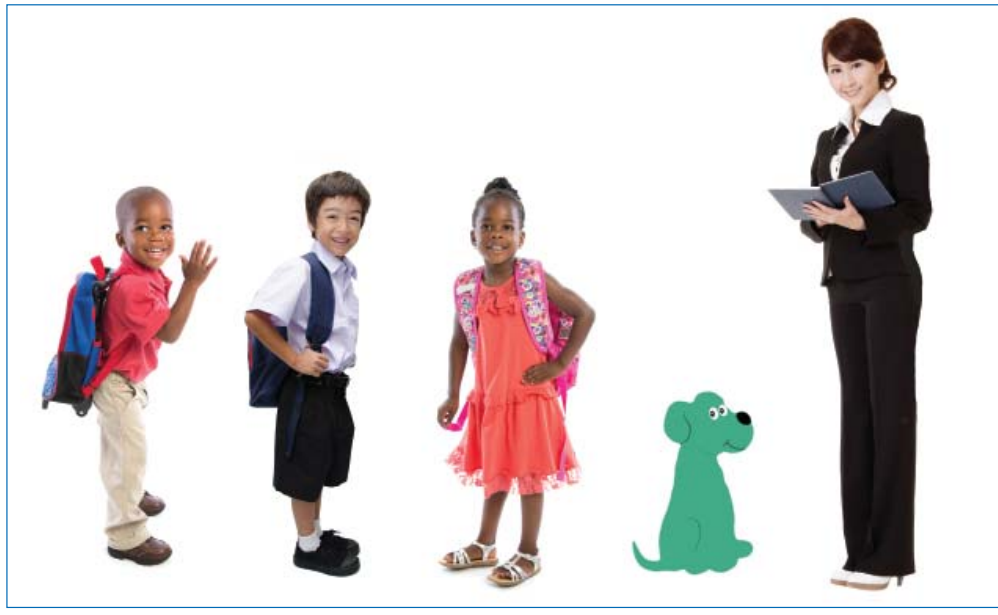
Kdokoliv se může naučit zlepšit své držení těla, je však nutné, aby je pravidelně trénoval a posiloval, pokud chce, aby mu tyto nové zdravé návyky vydržely. Veškerá práce přitom začíná doma, tj. u běžných, každodenních činností. Chceme-li pomoci našim dětem dosáhnout dlouhodobého prospěchu pramenícího z vybudování pevné, stabilní struktury těla, musíme se začít na držení těla dívat stejnýma očima jako na zdravou stravu, přiměřené cvičení, dobrý spánek a další činitele, nad nimiž my jako rodiče bdíme a které se snažíme našim dětem poskytnout.

Je také důležité, abychom byli našim dětem rovnocennými partnery, když jim vštěpujeme návyky správného držení těla. Ukážeme-li dětem naše odhodlání osvojit si zdravé návyky, bude pro ně snazší dělat to samé, a společně se můžeme my i naše děti vzájemně podporovat a napodobovat.

Rodiče a děti se učí společně

Děti a dospělí si mohou navzájem pomoci – mohou si vzájemně připomínat, aby věnovali pozornost tomu, jak sedí či stojí. Pokud budete nad projektem nápravy držení těla přemýšlet jako nad dobrodružstvím, kterého se zúčastníte společně a v němž si budete navzájem pomáhat, je mnohem pravděpodobnější, že uspějete.

Navrátit tělo k jeho přirozenému držení vyžaduje trénink – a trpělivost. Snažte se vyjadřovat připomínky zábavnou a odlehčenou formou spíše než kriticky nebo rýpavě. Dospělí, kteří projevují odhodlání zlepšit vlastní držení těla, vysílají jasnou zprávu, že mít přirozeně správné držení těla stojí za námahu. Děti si budou svých



Převádět principy přirozeného držení těla do reality společně je jedním ze způsobů, jak se dospělí a děti dostanou na stejnou výchozí úroveň a navzájem si, i beze slov, poskytují zpětnou vazbu ke zdravému držení těla.

Děti jsou jen málo motivované dávat pozor na správné držení těla, když jim někdo řekne „postav se rovně" a ony přitom ve svém okolí vesměs vidí zhroucené postavy.

Malý polštářek pod zadečkem pod pánví může dítěti pomoci zažít, jaké to je, když sedí v pozici šťastného psa a má protažený páteř. (Viz kapitola Zdroje, str. 167)

rodičů vážit za jejich odhodlání a je mnohem pravděpodobnější, že nadšeně přijmou, co po nich rodiče chtějí.

Když se naučíte vědomě stavět kosti do správného postavení, pomůže vám to nejen zlepšit celkový zdravotní stav, ale i začít si více uvědomovat sami sebe. Naučit tyto dovednosti děti je cenný dar, který dětem můžeme dát. Jakmile na to vy i vaše děti přijdete, pochopíte, jakým je přirozené držení těla darem, který nikdy nepřestanete rozdávat.

Vybírat si to zdravé po celý den

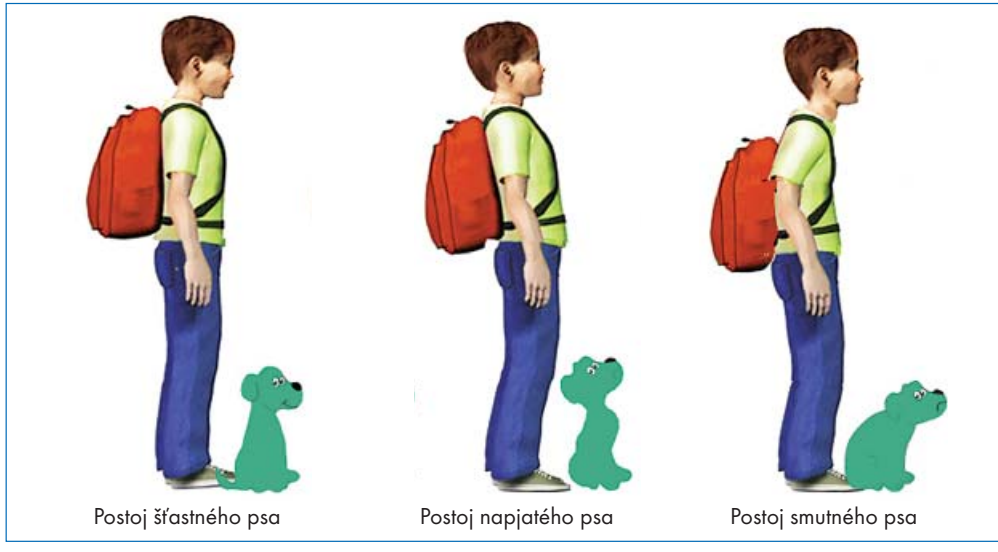
Jako zodpovědní rodiče máme mnoho příležitostí podpořit děti v tom, aby seděly přirozeně a bez obtíží. Můžeme začít s formováním sezení s pánví ve správném postavení, ať již na židli, či na zemi. Nemusíme tlačit na pilu ani se kvůli tomu rozčilovat, prostě jen upozornit a povzbudit. Můžeme se tomu věnovat v takových momentech, kdy se domníváme, že nás budou vnímat nejlépe a že našemu povzbuzení, aby si zlepšily držení těla, budou přikládat stejnou důležitost, jakou přikládáme dalším zdravým návykům. Stejně jako dětem dáváme jednoznačně najevo, že nelze jíst sladkosti před obědem, můžeme je naučit, že dívat se na televizi nebo hrát hru na tabletu se dá i v pozici šťastného psa.

Těžké aktovky či batohy jsou obzvláště problematické, když mají děti nesprávné držení těla. Budou se cítit stabilněji a pohodlněji, když budou nosit batohy či aktovky výše na zádech a jejich stehna budou směřovat spíše vzad (pánev v pozici šťastného psa), zapojí svůj střed těla (neboli hrudní kost přesunou dovnitř a nahoru), jejich záda se rozšíří a temeno hlavy zvednou směrem vzhůru, čímž trochu poklesne brada.

Umět správně jezdit

Kdo by si byl pomyslel, že ona kultovní, léty prověřená tříkolka posiluje u malých dětí špatné mechanické návyky? Je to proto, že sedátka tříkolky nutí pánev do náklonu směrem vzad. Problém, kdy se váha těla přenáší na zadní stranu

Čas, který děti tráví u obrazovek, nabízí skvělou příležitost nalákat je, aby si uvědomovaly své držení těla a pochopily naše odhodlání chránit jejich dobrou pohodu a zdraví. Čím lépe děti pochopí, jaké výhody přináší pozice šťastného psa s pánví v anteverzi, tím ochotněji budou pravděpodobně reagovat na naše připomínání.



Postoj šťastného psa

Postoj napjatého psa

Postoj smutného psa

Tříkolky a šlapací vozítka, jako jsou autíčka, traktůrky apod., nutí děti sedět na zadní straně pánve, a tím posilovat špatné návyky držení těla.

pánve a páteře, ještě posiluje skutečnost, že nohy jsou zvednuté nahoru na pedály. Ukazuje se, že jezdit na tříkolce by nemuselo být tak neškodné, jak jsme se kdysi domnívali!

Ačkoliv tříkolky možná mají špatný biomechanický design, nikdy bych samozřejmě neobhajovala, aby se dítě nikdy na žádné neprojelo, stejně jako bych nebránila tomu, aby bylo voženo v kočárku nebo se zhouplo v dětské houpačce. Znovu opakuji, že to, co může způsobit problémy, je četnost a opakování aktivit vedoucích k pozici smutného psa (podobně jako je rozdíl mezi občasnou sladkostí a stravou složenou jen ze sladkých jídel).

Užitečnou alternativou i pro batolata je balanční kolo nebo též odrážedlo, které umožňuje postavit pánev do přední pozice. Nemá žádné pedály, místo toho se jezdec odráží nohama od země a posiluje tak přirozený pohyb kyčlí. Odrážedla trénují a posilují zdravé pohybové vzory a pomáhají dětem se snadným přechodem na klasické kolo, protože jim nabízejí spoustu příležitostí vyzkoušet si hledání rovnováhy,

Odrážedla nebo též balanční kola posilují zdravé návyky držení těla a pomáhají dětem osvojit si smysl pro rovnováhu, kterou potřebují, aby mohly přejít na klasické kolo.

Jízda na koni představuje dokonalou příležitost ukázat, jak je důležité sedět s předsazenou pánví (pánví v anteverzi). Jezdec zažívá pocit reakční síly země ve vztahu ke svým nohám, třmenům a kolenům, která obepínají břicho koně. Kdyby jezdec seděl na koni v pozici smutného psa, čekala by ho značně nepohodlná, kodrcavá jízda.

aniž by se stali závislými na pomocných kolečkách.

Nosit správně své dítě

Rodiče své děti nosí v různých závěsech, šátcích a dalších nosítkách už od nejranějších počátků nomádské historie lidstva. Tato činnost, které se říká nošení dětí, zažívá v západních zemích vlnu nového zájmu. Jsou to dobré zprávy nejen proto, že si mohou rodiče užívat svých dětí a mít při tom volné ruce, ale také díky mnoha výhodám pro děti. Takováto blízkost dítěti poskytuje pocit pohodlí a bezpečí a pomáhá mu budovat jistotu a důvěru.

U dětí v prvních měsících života se nemusí zachovávat při nošení vzpřímená páteř. Ovšem následující rady by měly být dodržovány.

- Vždy dbejte, ať nic nepřekáží dýchacím cestám, bradu miminka směřujte od jeho hrudi.
- Dítě noste vždy čelem k vám, a to jak na břiše, tak i na zádech, vždy s oporou pro hlavičku.
- Ujistěte se, že nohy dítěte jsou přirozeně ohnuté v poloze „na žabičku“, která brání rozvinutí dysplazie kyčlí.

Jakmile dítě zesílí a je schopné držet hlavičku vlastní silou, jsou nejlepšími nosítky taková, která mají dostatečně široký posez, který 1. podporuje přirozenou pozici šťastného psa, kdy je pánev srovnaná a páteř vzpřímená a 2. zajišťuje přirozený úhel ohnutí nohou v kyčlích a v kolenou. Nosit dítě na zádech je obzvláště užitečná možnost, jak rozložit váhu přes přední stranu páteře dítěte, jako by leželo v pozici bříška k zemi. Jakmile si vybudují dostatečně silný střed těla, dokážou děti nošené na zádech rodiče zapojit reakční sílu povrchu země prostřednictvím pánve. To je užitečné, zejména chtějí-li se děti podívat přes ramena rodiče nebo otočit se a ohlédnout se.