



ВЕЖБЕ ЗА КОРИСНИКЕ ДИГИТАЛНИХ УРЕЂАЈА

САРА ЦЕНИЋ
САНДРА ЂУЛЧИЋ

ЧОВЕК И ДИГИТАЛНИ УРЕЂАЈИ

- Човек у свакодневном животу користи дигиталне уређаје и не би могао да замисли живот без њих. Деца већ од малих ногу, данас у 21. веку знају како да користе разне дигиталне уређаје. Људи користе дигиталне уређаје за комуникацију, у пословне сврхе, али и за забаву (видео игрице и разне друге апликације).

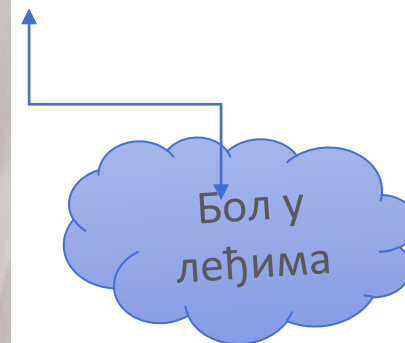


Деца користе
рачунаре за забаву

ПОСЛЕДИЦЕ КОРИШЋЕЊА ДИГИТАЛНИХ УРЕЂАЈА

Када дуго користимо дигиталне уређаје, последице могу да буду лоше за наш организам. Последице могу бити:

- проблеми са видом;
- проблеми са коштаном-зглобним и мишићним системом (обољења услед понављаног напрезања, поремећаја функције горњих екстремитета, проблеми са кичменим стубом).



Вежба 1

Мост

Почетна позиција
је лежање на
леђима, са рукама
поред тела.



Други корак је савијање
колена када су руке поред
тела, а глава и леђа
прислоњени на под.

Подизање кукова високо, док
рамена и глава стоје
прислоњени на под.





Почетани положај:
Руке држимо испред тела лежећи
на стомаку, док су нам ноге мало
одвојене међусобно.



Вежба 2 Леђњаци

Одижемо ноге и леђа,
док нам руке стоје иза
главе.



Можемо држати руке и
испред тела док одижемо
ноге и кичму и гледамо
право.



Вежба 3

Сто

Почетна позиција је седење док су нам ноге савијене у коленима, руке иза леђа и леђа треба да нам буду исправљена.



Други корак је да одигнемо задњи део трупа од пода, држећи се на рукама док су нам леђа исправљена.



Вежба 4



Спуштамо се до пода док
нам ноге и стомак не
дотичу под.



Испружимо руке и затегнемо ноге
са исправљеним леђима.



Почињемо у чучњу са рукама
испред колена и повијеном главом
док стојимо на полупрстима.



Вежба 5



↑
Лежимо на стомаку испружених
руку и ногу.

Истежемо кичму и одижемо
ноге од пода.



↑
Ухватимо се за стопала док су нам
ноге савијене у колену.



Вежба 6



Прво истежемо леву руку и десну ногу.



Након тога истежемо десну руку и леву ногу.

Вежба 7

Комбинована вежба



Руке и стопала нам стоје на поду
док истежемо кичму.



Савијамо ноге у колену док главу
забацујемо ка стопалима.