

Fitness za djecu predškolske dobi

Leskovec, Eva

Undergraduate thesis / Završni rad

2021

Degree Grantor / Ustanova koja je dodijelila akademski / stručni stupanj: **University of Zagreb, Faculty of Teacher Education / Sveučilište u Zagrebu, Učiteljski fakultet**

Permanent link / Trajna poveznica: <https://um.nsk.hr/um:nbn:hr:147:235135>

Rights / Prava: [In copyright](#)/[Zaštićeno autorskim pravom.](#)

Download date / Datum preuzimanja: **2024-07-26**

Repository / Repozitorij:

[University of Zagreb Faculty of Teacher Education - Digital repository](#)





SVEUČILIŠTE U ZAGREBU

UČITELJSKI FAKULTET

ODSJEK ZA ODGOJITELJSKI STUDIJ

Eva Leskovec

FITNESS ZA DJECU PREDŠKOLSKE DOBI

Završni rad

Zagreb, Lipanj, 2021.

SVEUČILIŠTE U ZAGREBU
UČITELJSKI FAKULTET
ODSJEK ZA ODGOJITELJSKI STUDIJ

Eva Leskovec

FITNESS ZA DJECU PREDŠKOLSKE DOBI

Završni rad

Mentor rada:
doc. dr. sc. Marijana Hraski

Zagreb, Lipanj, 2021.

SADRŽAJ

SAŽETAK	4
SUMMARY	5
1.UVOD	6
2. FITNESS	7
2.1 <i>Zdravlje</i>	7
2.2. <i>Tjelovježba i tjelesna aktivnost</i>	8
2.3. <i>Zdrava prehrana</i>	9
2.3.1 <i>Prehrana za djecu predškolske dobi</i>	10
3. FITNESS ZA DJECU	11
3.1. <i>Baby fitness</i>	12
3.2. <i>Pilates u dječjoj dobi</i>	17
3.2.1 <i>Rolanje poput lopte</i>	18
3.2.2 <i>Bočni udarci</i>	19
3.2.3 <i>Plank pozicija</i>	20
3.2.4 <i>Položaj školjke</i>	21
3.3 <i>Joga za djecu</i>	21
3.4 <i>Crossfit za djecu</i>	22
3.5 <i>Mogu li djeca vježbati s utezima?</i>	25
4. ZAKLJUČAK	26
5. LITERATURA	27
6. ILUSTRACIJE	29

SAŽETAK

Očuvanje vlastitoga zdravlja treba predstavljati veliki značaj svakoga pojedinca. Aktivnim se načinom života i sviješću o zdravim navikama, uvelike doprinosi imunitetu i jačanju čovjekova organizma. Svaki se pojedinac treba, ili se barem treba željeti, osjećati zadovoljno u vlastitoj koži. Bavljenje tjelesnom aktivnošću i unošenje kvalitetnih nutrijenata iz prehrane, smanjuje se mogućnost oboljevanja od kojekakvih bolesti. Isto tako, usvojenim zdravim navikama, utječe se na pojedinčevu okolinu koja ga okružuje, bilo da se radi o odraslim ljudima ili o djeci. Fitness, kao zdrav i uravnotežen način života, ne samo da doprinosi brojne dobrobiti na tjelesnoj razini, nego i pruža bolje mentalno zdravlje. U ovome će se radu spomenuti informacije vezane za fitness općenito, informacije o tjeleovježbi, zdravlju i prehrani te raznovrsnosti fitness programa i vježbi za bebe i djecu predškolskoga uzrasta.

Ključne riječi: fitness, tjelesna aktivnost, tjeleovježba, zdravlje, prehrana

SUMMARY

Preserving one's own health should be of great importance to each individual. By an active lifestyle and awareness of healthy habits, one's immunity is greatly contributed and health strengthened. Every individual should, or at least wants to feel satisfied in its own skin. By engaging in physical activity and ingesting quality nutrients from the diet we reduce the possibility of developing any diseases. By adopting healthy habits, whether being an adult or a child, we influence the environment that surrounds us. Fitness, as a healthy and balanced lifestyle, not only contributes to numerous benefits on a physical level but also provides better mental health. This document mentions information related to fitness in general, information on exercise, health, nutrition, and a variety of fitness programs and exercises for babies and preschool children.

Keywords: fitness, physical activity, exercise, health, nutrition

1.UVOD

Pojam fitnessa uvelike se ukorijenio u svakodnevni jezik. Najčešće se poistovjećuje s vježbanjem na spravama ili vježbanje s utezima. No ipak, fitness nije samo to. Fitness je svojevrsan način života. Pruža dobro mentalno i fizičko zdravlje te visoku kondiciju. Redovita tjelovježba i zdrava uravnotežena prehrana svakom pojedincu doprinosi dobrom osjećaju u vlastitoj koži, razvija sposobnosti za obavljanje svakodnevnih obaveza te utječe na vanjski izgled. Nadalje, brojni znanstveni radovi upućuju na činjenicu kako bilo koja vrsta tjelesne aktivnosti doprinosi vlastitome zdravlju, što na kraju rezultira kvalitetnim načinom života i borbi protiv stresa (Špehar, 2007).

Aktivnim se načinom života smanjuje mogućnost razvoja zloćudnih bolesti. Osvještenost o negativnim stranama sjedilačkoga načina života, uvelike je pridonio razvoju tjelesne aktivnosti i popularizaciji fitnessa, kao načina života, ali i kao fitness industriji (Mišigoj-Duraković i suradnici, 1999).

Za rast i razvoj djeteta neophodno je kretanje i vježbanje. Elementarno je pravo svakog djeteta da se neometano razvija u skladu s mogućnostima. Fitness kroz razne ponude i programe nudi kvalitetan sadržaj pomoću kojih svaki pojedinac može ostvariti vlastito zadovoljstvo. Isto tako, današnji fitness, osim što nudi raznoliki sadržaj i program za odrasle, nudi i razne programe za bebe, djecu vrtićke dobi te osnovnoškolsku djecu.

2. FITNESS

Prema definiciji, tjelesni fitness (*physical fitness*) je sposobnost da se obavi zadani rad. Mišigoj – Duraković i suradnici (1999) prihvaćaju fitness kao funkcijsku sposobnost za obavljanje profesionalnih i svakodnevnih aktivnosti bez osjećaja preopterećenja.

Prema Leksikografskom zavodu Miroslava Krleže, fitness se definira kao tjelesna pripremljenost, stanje dobre tjelesne kondicije i zdravlja kao produkt tjelovježbene djelatnosti.

Sabol (2017) definira fitness kao stanje i kao uslugu. Fitness se kao stanje odnosi na odgovarajuću kvalitetu fizičkog i mentalnog sustava te spremnost na obavljanje svakidašnjih aktivnosti. Nasuprot tome, može se reći da se fitness kao usluga povezuje s centrima koji su zaslužni za provođenja tjelovježbe. Danas se razlikuju brojni fitness centri koji omogućuju provedbu takvih aktivnosti. Prema tome, svaki se centar koji pruža bilo kakav oblik fizičke aktivnosti registrira kao fitness centar.

Nadalje, autor navodi postojanje posebne grane fitnessa kao usluge, a to je zdravstveno usmjereni fitness. Da bi se aktivnost označavala kao zdravstveno usmjerena, ista treba biti u skladu s ciljevima fitnessa. Primarni cilj jest smanjenje rizika od nastanka bolesti, a drugi pružanje i poboljšanje kvalitete i načina života pojedinca.

2.1 Zdravlje

Klasična definicija zdravlja prema Svjetskoj zdravstvenoj organizaciji (WHO) jest takva da je zdravlje stanje potpune tjelesne, mentalne i socijalne dobrobiti, a ne samo odsutstvo bolesti ili nemoći. U suvremenome društvu zdravlje reprezentira suštinsku vrijednost i temelj za osnovno funkcioniranje svakodnevnoga života.

Mišigoj – Duraković i suradnici (2018) uz već postojeću definiciju zdravlja nadodaju kako zdravlje nije samo odsutnost bolesti, nego je stanje kompletnog fizičkog, duševnog i socijalnog blagostanja. Nadalje, autori ističu posebnost tjelesnog fitnessa jer sprječava potencijalni razvoj kroničnih bolesti.

Prema Rakovac (2012) jedan od najvažnijih faktora za razvoj kroničnih nezaraznih bolesti je tjelesna neaktivnost. Podaci pokazuju kako neaktivnost predstavlja četvrti vodeći čimbenik rizika globalnog mortaliteta u suvremenome društvu. Otprilike 21,4% svjetske populacije ne ispunjava minimalne tjelesne kretnje potrebne za održanje vlastita zdravlja. Podaci iz 2008. godine pokazuju da gotovo 40% hrvatskog odraslog stanovništva ne zadovoljava minimalne tjelesne aktivnosti nužne za održanje zdravlja, a ističe se i zabrinutost radi niske aktivnosti kod djece i adolescenata.

2.2. Tjelovježba i tjelesna aktivnost

Svjetska zdravstvena organizacija (WHO) definira tjelesnu aktivnost kao svaki pokret tijela koji izvode skeletni mišići, a istovremeno zahtijeva potrošnju energije iznad razine mirovanja, a da pritom uključuje aktivnosti koje se izvode za vrijeme rada, igranja ili rekreacijskih aktivnosti (Tomac i sur., 2015).

Nadalje, termine *tjelesna aktivnost* i *tjelovježba* ne treba poistovjećivati jer se tjelovježba svrstava u podkategoriju tjelesne aktivnosti. Prema Tomcu i sur. (2015), tjelovježba je svrhovita, planirana i strukturirana te joj je primarni cilj poboljšati i održavati više komponenata tjelesnog fitnessa kao što su indeks tjelesne mase, snaga, jakost, izdržljivost, motoričke sastavnice (agilnost, ravnoteža, itd.) (Mišigoj – Duraković, 1999).

Način života suvremenoga društva značajno se promijenio u posljednjih nekoliko desetljeća. Promjene se mogu uočiti kod odraslih, ali i kod djece. Djeca su sve više neaktivna te većinu slobodnoga vremena provode u zatvorenim prostorima gledajući televiziju i igrajući razne video igrice. Isto tako, dostupnost brze i ukusne hrane utječe na sve veći sjedilački stil života i tjelesnu neaktivnost. Samoinicijativni izbor djeteta da provodi vlastito slobodno vrijeme kroz što veću aktivnost, točnije kroz redovitu tjelovježbu, predstavlja temelj za pozitivan rast i razvitak, a iznad svega predstavlja bazu za daljnji kvalitetniji životni stil (Tomac i sur., 2015).

2.3. Zdrava prehrana

Za pravilan razvoj i funkcioniranje organizma čovjeka zaslužna je zdrava uravnotežena prehrana. Pravilno konzumiranje zdrave hrane omogućuje normalnu reprodukciju, rast i održavanje, pruža otpor na brojne bolesti te obnavlja oštećeno tijelo (Šimundić, 2018).

Hranu čini niz nutrijenata kojima je svrha utjecati na metabolizam ljudskoga organizma. Esencijalni nutrijenti su nutrijenti koje ljudsko tijelo ne može samostalno sintetizirati, pa ih je nužno unijeti kroz hranu. Nasuprot esencijalnih, postoje neesencijalni nutrijenti koje ljudsko tijelo samostalno sintetizira. (Vranešić Bender, Krstev, 2008)

Nutrijente se klasificira u dvije skupine, točnije u makronutrijente i mikronutrijente. Vranešić Bender i Krstev (2008) definiraju makronutrijente kao hranjive tvari koje vlastitom razgradnjom pružaju čovjeku energiju. Skupinu makronutrijenata čine ugljikohidrati, masti, vlakna, kolesterol, proteini (bjelančevine) te aminokiseline.

Ugljikohidrati imaju značajnu ulogu za ljudski organizam. Važan su izvor energije za sve stanice. Unosom pravilne količine ugljikohidrata osigurava se pravilan rad središnjeg živčanog sustava, točnije pravilan rad mozga koji ovisi o konstantnoj opskrbi glukoze. Prilikom unosa ugljikohidrata štitimo proteine koji tada maksimalno izgrađuju tkivo (Vranešić Bender i Krstev, 2008).

Proteini ili bjelančevine grade ljudsko tijelo, stoga se kaže da imaju gradivnu ulogu za ljudski organizam. Unosom proteina moguće su kontrakcije mišića te se omogućuje prijenos kisika, metala i lijekova. Aminokiseline grade protein (bjelančevine). Svakodnevni unos proteina trebao bi biti otprilike 0,8g/kg tjelesne mase, dok se za novorođenčad i djecu, trudnice i sportaše preporučuje veća konzumacija istih (Vranešić Bender i Krstev, 2008).

Uz ugljikohidrate, masti su izuzetno važan izvor energije za ljudsko tijelo. Masne se kiseline dijele na zasićene, jednostruko nezasićene i višestruko nezasićene masne kiseline. Za odrasle je osobe važan pravilan unos masti kako bi se ispunile energetske potrebe, tj. potreba za esencijalnim masnim kiselinama i vitaminima (Vranešić Bender i Krstev, 2008).

2.3.1 Prehrana za djecu predškolske dobi

U prvoj godini života glavna hrana dojenčeta je mlijeko. Mlijeko pruža svu potrebnu energiju za djetetov rast i razvitak. Nakon pola godine starosti djeteta, počinje se uvoditi druga hrana poput voća, povrća, mesa i slično, dok se, pak, s godinu dana, djetetu uvodi pet obroka dnevno. Nadalje, dijete počinje usvajati prehrambene navike okoline u kojoj boravi, pa je važno staviti naglasak na konzumaciju voća i povrća, a slatkiše, grickalice, kolače i sokove konzumirati povremeno (*Pliva zdravlje, 2002*).

3. FITNESS ZA DJECU

Djeca trebaju biti uključena u svakodnevnu fizičku aktivnost radi povećanja izdržljivosti rada srca, radi zdravlja pluća i zdravog disanja, povećavanja elastičnosti mišića, osiguranja od potencijalnih ozljeda, utjecaja na višak kilograma, normalnog rada mozga te povećanja sposobnosti upravljanja nad djetetovim ponašanjem. Isto tako, svakodnevna fizička aktivnost povezuje se s kognitivnim sposobnostima te utječe na samopoštovanje i samopouzdanje djeteta.

Bavljenje sportom poboljšava i ojačava intelektualni kapacitet pojedinca, stvara se imunitet na bolesti, ali isto tako, djeca imaju bolji i kvalitetniji san te ostvaruju uspješnost u daljnjem odgoju i obrazovanju. Osim svega toga, kroz sport djeca uče usvajati pravila, rutinu i kontrolu te na taj način napreduju na svim razinama (Šok, 2021).

Oblici kardio treninga trebali bi se provoditi kroz razne varijacije trčanja, preskakivanja, iskoraka, puzanja, čučnjeva i slično. Korištenje rekvizita doprinosi boljoj učinkovitosti i dinamičnosti vježbi. Na primjer, Šok (2021) navodi kako su stepenice izvrstan rekvizit i pomagalo za pojedine vježbe kardio treninga.

Igra „*Semafor*“ primjer je igre zabavnog i dinamičnog karaktera koja se može provesti u udobnosti vlastita doma, kao i u bilo kojem fitness centru. Na crveno svjetlo drži se položaj iskoraka ili čučnja sve dok ne dođe žuto svjetlo. Na žuto se svjetlo trči u krug, a na zeleno se svjetlo izvode skokovi s razručenjem i odručenjem (engl. *Jumping jacks*).

Isto tako, postoje razne varijacije igara iz raznih pozicija poput hodanja u stilu pojedine životinje ili igre s rekvizitima (loptice, gume, stolci, ručnici, itd.), pranje poda, potezanje užeta i slično (Šok, 2021).

3.1. *Baby fitness*

Program pod nazivom „*Baby fitness*“ provodi vježbe za bebe. Mozak se djeteta nakon rođenja još uvijek oblikuje. Živčane su stanice u procesu nastajanja te se međusobno povezuju. Prilikom vježbanja podražuje se živčani sustav te se pospješuje razvoj istoga. Jovančević (2016) sugerira provođenje vježbi dvaput dnevno otprilike 20-ak minuta, ovisno o djetetovom raspoloženju. Osim ostvarenja bliskosti s djetetom putem dojenja, majka upoznaje svoje dijete kroz dodir. Vježbanje omogućuje skladan odnos i kvalitetnu komunikaciju između nje i njezina djeteta. Preporuka je nježno dodirivanje tijela djeteta uz pjevanje, tepanje i ljubljenje.

Dodir se tumači kao glavi alat vježbanja. Njega se koristi ukoliko nije moguće provesti komuniciranje pomoću riječi. No osim dodira, od velike je važnosti i komunikacija s djetetom. Postavljanje pitanja poput: „Želiš li da vježbamo? Hoćeš li da te masiram?“, razvija temelj povjerenja između majke i dojenčeta. Od djeteta se ne očekuje verbalizacija odgovora, no njegove geste i pokreti mogu pokazati je li ono zainteresirano ili ne. Također, djeci se najčešće takva vrsta vježbanja sviđa i pamte ga kao ugodno iskustvo. Bitno je na kraju zahvaliti se djetetu na njegovome sudjelovanju te ponavljati postupak prilikom svakog izvođenja vježbi (Jovančević, 2016).

Sljedeće slike prikazat će vježbe koje se mogu provoditi s djecom do godine dana starosti (Jovančević, 2016).



Slika 1. Drugi mjesec djetetova života

(<https://littledotapp.com/hr/blog?s=pilates+za+djecu>, preuzeto:13.05.2021)

Slika 1. prikazuje vježbu u kojoj se dijete nalazi u ležećem položaju na trbuhu. Jedna se noga skvrči u zglobu kuka i koljena, a drugu se također kvrči, ali do niže razine s obzirom na prvu nogu. Zatim se naizmjenice izmjenjuje položaj nogu, slično kao i prilikom puzanja.



Slika 2. Drugi mjesec djetetova života

(<https://littledotapp.com/hr/blog?s=pilates+za+djecu>,
preuzeto:13.05.2021)

Sukladno tome, sljedeća vježba koja se provodi u drugom mjesecu djetetova života se izvodi na način da se dijete okreće s trbuha na leđa i s leđa na trbuh. Dijete se postavlja na bok i podražajima dozivanja i potpomaganjem ruku, dijete će mijenjati položaj s trbuha na leđa i obrnuto.



Slika 3. Treći mjesec djetetova života

(<https://littledotapp.com/hr/blog?s=pilates+za+djecu>,
preuzeto:13.05.2021)

Dijete se iz ležećeg položaja na leđima obuhvaća oko potkoljenice i podlaktice te se putem položaja boka pokušava posjesti. Pri sjedećem položaju postepeno ga se nagnje u smjeru svih strana. Cilj te vježbe je kontroliranje glave, tzv. *Buda položaj*.



Slika 4. Četvrti mjesec djetetova života
(<https://littledotapp.com/hr/blog?s=pilates+za+djecu>,
preuzeto:13.05.2021)

Šake djeteta trebaju dodirivati stopala, a zatim ih se zajedno približava djetetovom licu.



Slika 5. Peti mjesec djetetova života
(<https://littledotapp.com/hr/blog?s=pilates+za+djecu>,
preuzeto:13.05.2021)

Dijete se okreće naopačke, da visi prema dolje, tako što se drži za potkoljenice. Cilj vježbe jest takav da se dijete rukama oslanja na podlogu.



Slika 6. Šesti mjesec djetetova života
(<https://littledotapp.com/hr/blog?s=pilates+za+djecu>,
preuzeto:13.05.2021)

U šestom se mjesecu života dijete postavlja u poziciju kosog posjedanja. Iz položaja boka noga na koju je dijete oslonjeno se savija prema trbuhu, a druga se noga postavlja preko nje tako da stopalo dodiruje podlogu. Gornja ruka se vuče kako bi se dijete oslonilo na donju podlakticu.



Slika 7. Sedmi mjesec djetetova života
(<https://littledotapp.com/hr/blog?s=pilates+za+djecu>,
preuzeto:13.05.2021)

Četveronožni položaj se ostvaruje tako što se podiže djetetova zdjelica od podloge, koljena su ispod trupa, a ruke točno ispod prsiju. Najčešće se oslonac ostvaruje na podlakticama, no moguće ga je i ostvariti na šakama.



Slika 8. Osmi mjesec djetetova života
(<https://littledotapp.com/hr/blog?s=pilates+za+djecu>,
preuzeto:13.05.2021)

Sijed na petama se ostvaruje tako što se podiže i njiše u lijevu i desnu stranu guza djeteta.



Slika 9. Deseti mjesec djetetova života
(<https://littledotapp.com/hr/blog?s=pilates+za+djecu>, preuzeto:13.05.2021)



Slika 10. Jedanaesti mjesec djetetova života
(<https://littledotapp.com/hr/blog?s=pilates+za+djecu>, preuzeto:13.05.2021)

U desetom se mjesecu dijete postavlja iz sjedećeg položaja u stojeći klečeći, a mjesec dana kasnije prelazi u iskoračni položaj uz pridržavanje.



Slika 11. Dvanaesti mjesec djetetova života
(<https://littledotapp.com/hr/blog?s=pilates+za+djecu>,
preuzeto: 13.05.2021)

S godinu se dana dijete postavlja iz iskoračnog u stojeći položaj.

3.2. Pilates u dječjoj dobi

Primjenom pilates vježbi kod djece stimulira se rani razvoj funkcionalno motoričkih sposobnosti, utječe se na razvoj zdravih kostiju te gibljivosti zglobova, utječe se na pravilno držanje tijela i pravilno izvođenje pojedinih vježbi. Isto tako, utječe se na razvoj svih skupina mišića s naglaskom na aktivaciji mišića trupa (Soldo, 2015).

Prilikom provođenja pilates vježbi s djecom, trebalo bi se koristiti vizualizacijama. Gotovo svaka pilates vježba opisuje neku pojavu, predmet ili životinju. Vizualizacije ovise o vježbi, no evo nekoliko primjera istih. *Rolaj tijelo poput lopte, zaljuljaj se kao ljuljačka, okreći noge kao da voziš bicikl* i slično (Soldo, 2015).

Nadalje, Soldo (2015) navodi kako raznovrsnost šarenih rekvizita doprinosi usvajanju znanja pojedinih vježbi. Mogućnost korištenja velikih ili malih lopti, pilates ringova,

bodljikavih lopti te ostalih pilates rekvizita doprinijet će raznolikosti treninga i vježbanja općenito.

3.2.1 Rolanje poput lopte

Rolanje poput lopte je vježba koja kod djece razvija balans, učvršćuje trbušne mišiće, razgibava kralježnicu i pritom im pruža dobru zabavu.



Slika 12. Rolanje poput lopte
(<https://www.fitness.com.hr/vjezbe/vjezbe/Pilates-za-djecu.aspx>,
preuzeto: 13.05.2021)

Početna pozicija ove vježbe jest takva da se dijete nalazi u sjedećem položaju. Nakon toga slijedi podizanje stopala od podloge, dok se dlanovima obuhvaćaju potkoljenice s vanjske strane bedara. Pogled je usmjeren prema bedrima. Nakon zauzimanja početne pozicije, prelazi se na samo izvođenje vježbe. Aktivacijom trbušnih mišića, iz početnog se položaja zaobljene lopte kroz izdah odrola unazad prema podlozi. Prilikom udaha vraća se u početni položaj, odnosno na trticu. Postupak se ponavlja 10-ak puta poput lopte (Soldo, 2015).

3.2.2 Bočni udarci



Slika 13. Bočni udarac

(<https://www.fitness.com.hr/vjezbe/vjezbe/Pilates-za-djecu.aspx>, preuzeto: 13.05.2021.)

Bočnim se udarcima osnažuje stražnjica i bedro te se razvija svijest o stabilizaciji lumbalno–zdjeličnog područja (Soldo, 2015).

Početna pozicija se zauzima ležeći na boku. Donja ispružena ruka je oslonac glavi, a dlan gornje ruke nalazi se ispred prsa na podlozi. Koljeno donje noge savija se ispred trupa, a gornja se noga ispruži u produžetku kuka (Soldo, 2015).

Dijete vizualizira vježbu tako što zamišlja da ispred sebe ima nogometnu loptu koju treba udariti s nogom. Zamahom iz kuka napravi se udarac sa zategnutim stopalom ispred tijela. Soldo (2015) navodi kako trup treba mirovati za vrijeme izvođenja udarca. Vježba se ponavlja 10 puta s obje bočne strane.

3.2.3 Plank pozicija



Slika 14. Položaj planka (<https://www.fitness.com.hr/vjezbe/vjezbe/Pilates-za-djecu.aspx>, preuzeto: 13.05.2021.)

Provođenje plank položaja i izdržaj u istome, omogućuje razvijanje svijesti o pravilnom položaju tijela te razvoj mišićne izdržljivosti u izometričnoj kontrakciji.

Početni položaj plank pozicije jest takav da se pojedinac nalazi u klečećem položaju pri čemu se dlanovi nalaze na podlozi tako da ručni zglob, zglob lakta i rameni zglob čine jednu cjelinu. Nadalje, gledajući sa strane rame, kuk i koljeno trebaju činiti jednu liniju. Potrebno je obratiti pozornost na kralježnicu te ju po potrebi izdužiti. Izdržaj u planku može se zadržati 5 do 10 sekundi, ovisno o pojedincu (Soldo, 2015).

3.2.4 Položaj školjke



Slika 15. Školjka (<https://www.fitness.com.hr/vjezbe/vjezbe/Pilates-za-djecu.aspx>, preuzeto: 13.05.2021.)

Ovom vježbom isteže se leđna skupina mišića. Koljena se nalaze na podlozi, stražnjica je naslonjena na pete, leđa su zaobljenog položaja, a glava je oslonjena na prostirku s rukama u produžetku ramenog zgloba ispred tijela. Lopta, kao pomoćni rekvizit, omogućuje djeci izvođenje vježbe na način da se mogu njihati, oslonjeni prsima na nju, naprijed-nazad. Dlanovima se pridržava lopta ispred tijela (Soldo, 2015).

3.3 Joga za djecu

Programi joga namijenjeni za djecu, od pet do deset godina starosti, provode se strukturirano i u potpunosti spontano. Cilj takvog programa jest kreativno izražavanje djece kroz obradu raznih tema. Teme se obrađuju kroz čitanje priča, razne pjesmice, posebnim uvodom u vježbu te opuštajućim završetkom pojedinoga sata. Opuštajuće vježbe obuhvaćaju jednostavne vježbe disanje i meditacije prilagođene djetetu (GaiaYoga škola i shala, 2021).

Kroz poticajno se okruženje djeca zabavljaju te kroz jogu u stojećem položaju razvijaju snagu tijela, fleksibilnost, stabilnost i koordinaciju. Potiče se samopouzdanje o vlastitome tijelu. Kroz satove joga djeca se socijaliziraju jer pojedino izvođenje vježbi

zahtijeva rad u parovima i/ili manjim grupama. Djeca razvijaju empatiju, osjećaj za pomaganje, kreiraju vlastitu poziciju te uče o prihvaćanju različitosti (GaiaYoga škola i shala, 2021).

3.4 Crossfit za djecu

Crossfit za djecu modificirana je izvedba crossfit treninga za odrasle. Načela crossfita usmjerena su na jačanje izdržljivosti pojedinca, njegove snage, ravnoteže, fleksibilnosti i ostalih sposobnosti. Dječji treninzi obuhvaćaju elemente zabavnoga karaktera te se provode razne igre s raznim rekvizitima (Online Magazine, 2021).

Treneri programa, kroz uvođenje raznih noviteta i zanimljivosti, potiču dinamičnu atmosferu treninga te na taj način stvaraju ugodno druženje. Hodanje poput životinja ili skakanje u njihovome stilu samo su jedan dokaz takve ugodne atmosfere. Bavljenje crossfitom, djetetu omogućuje svestran tjelesni razvoj. Dijete kroz određeni period bavljenja ovom aktivnošću postaje spretnije, fleksibilnije, izdržljivije, itd. Redovitim pohađanjem prevenira se pojava zdravstvenih problema. Treninzi povoljno utječu na emocije djeteta, na rad njegova mozga te će se kroz redovito druženje potaknuti razvoj socijalnih i komunikacijskih vještina (Online Magazine, 2021).

Učenje tehnike izvođenja pojedine vježbe doprinijet će fizičkoj spremnosti za daljnje kompleksnije vježbe. Takav način učenja smanjit će rizik od ozljeda i ojačat će mišićno-koštani sustav djeteta. Opterećenje treninga i pojedine vježbe trebaju se prilagoditi trenutnoj formi i kondiciji pojedinca (Online Magazine, 2021).

Suprotno tome, često se može čuti kako Crossfit ima brojne nedostatke te da nepovoljno utječe na razvoj djeteta. Visoko intenzivan trening zahtijeva nadzor i kvalitetno znanje instruktora crossfita koji provodi treninge. Dijete, kroz zdravu prehranu i pravilan odmor, u potpunosti može pohađati ovakav trening visokoga intenziteta. Naravno, prije upisa na Crossfit, roditelji bi se svakako trebali konzultirati s liječnikom koji će svojom procjenom dati pristup tjelesnoj aktivnosti (Online Magazine, 2021).

Crossfit grupe podijeljene su prema dobnom uzrastu. Postoje Crossfit grupe za mališane mlađe od šest godina, zatim za djecu u dobi od sedam do devet godina, za djecu dobnog uzrasta od 10 do 12 godina te za tinejdžere (Online Magazine, 2021).

AFAP, EMOM, WOD i slična terminologija, najčešći su akronimi engleskih riječi na temelju kojih se provodi ovaj visokointenzivan trening. Trening koji se služi EMOM načinom izvođenja vježbi je trening koji se započinje svake minute s određenim brojem ponavljanja pojedine vježbe. AFAP je, pak, najbrže moguće odrađene vježbe koje su zadane od strane trenera i slično. Svaki trening se započinje zagrijavanjem. Djeca se zagrijavaju pomoću trčanja, skakanjem u dalj, hodanjem ili skakanjem u stilu pojedine životinje i slično. Nakon zagrijavanja slijedi 15-30 minuta rada u kojemu se uče nove vještine. U tom dijelu treninga, dijete savladava i stječe tehniku nove vježbe (Online Magazine, 2021).

Vlastita težina djeteta djeluje kao opterećenje, pa se u dječjim crossfit treninzima provode vježbe s vlastitom težinom. Sklekovi, čučnjevi u zraku, zgibovi i marinci samo su jedni od brojnih vježbi koje utječu na jačanje tijela. Pomoću sklekova jača se grudni koš i triceps. Čučnjevi, pak s druge strane, potiču razvoj koordinacije i razvoj snage mišića nogu. Zgibovi, kao temeljna vježba koja potiče razvoj leđnih mišića i bicepsa, prilikom izvođenja utječe i na brojne tetive, ligamente i mišićna vlakna. Marinci su vježba cijeloga tijela koja spaja aerobni način aktivnosti s treningom snage (Online Magazine, 2021).

Nadalje, osim treninga s vlastitom težinom, crossfit treninzi uključuju raznovrsne fitness rekvizite i opremu (Online Magazine, 2021).

Penjanjem na užu utječe se na rameni pojas, razvija se koordinacija i hvat. Izvođenje vježbe uključuje učenje pravilnog hvata konopa pomoću nogu.

Bacanje lopte je vježba u kojoj djeca bacaju loptu u metu te na taj način razvijaju preciznost i brzinu. S obzirom na postojeće stanje djeteta, trener procjenjuje je li dijete u mogućnosti provesti vježbu s kuglicama u rasponu težine od tri do šest kilograma.

Skakanjem na kutije ili na diskove, potiče se razvoj jačanja mišića nogu. Isto tako, jedna od vrlo popularnih vježba je veslanja koja pridonosi izdržljivosti cijeloga tijela. Stroj za veslanje može poslužiti kao zagrijavanje u trening (Online Magazine, 2021).



Slika 16. Skakanje na kutiju (https://mazec.info/img/okro-2020/4984/image_Bh3GHcnaqfYZIk7oB2MuQh1.jpg, preuzeto: 13.05.2021.)



Slika 17. Bacanje lopte u metu (https://mazec.info/img/okro-2020/4984/image_Bh3GHcnaqfYZIk7oB2MuQh1.jpg, preuzeto: 13.05.2021.)

3.5 Mogu li djeca vježbati s utezima?

„Mogu li djeca vježbati s utezima?“ jedno je od pitanja današnjice oko kojega se sukobljavaju brojni stručnjaci. Dosadašnje brojne debate nisu rezultirale točnim i pravilnim odgovorom na pitanje ovakve tematike, no većina se stručnjaka slaže oko toga da je bilo koja vrsta fizičke aktivnosti daleko bolji izbor od gledanja u male ekrane i gledanja televizije. Lončar (2018) preporučuje kako je izuzetno važno usmjeravati djecu prema sportu i sportskim natjecanjima. Važno je pronaći aktivnost u kojoj će dijete uživati, a ne koja će biti nametnuta od strane roditelja.

Postoje brojni mitovi koji govore kako djeca do dvanaeste godine ne bi smjela vježbati sa slobodnim utezima. Prema Lončaru (2018) takav mit nema dokazane utemeljene činjenice. Vježbanje sa slobodnim utezima doprinosi jačanju mišića, pojačava gustoću kostiju, snižava kolesterol, a iznad svega, djeca koja vode bitku s viškom kilograma, uspjeh će u gubitku istih.

Dijete koje počinje sudjelovati u grupnim sportovima je spremno za vježbanje s utezima. Trenutak u kojemu dijete shvaća upute i može slijediti važnost istih kako bi se izbjegle potencijalne ozljede, je trenutak u kojemu je dijete spremno za vježbanje sa slobodnim utezima. Navodi se kako se dijete tek oko sedme godine starosti uključuje u takve sportove, što znači da je to vrijeme u kojima dijete može pristupiti trening s utezima. U radu s djecom, važno je orijentirati se na broj ponavljanja s određenom težinom. Ukoliko dijete ne može napraviti 8 ponavljanja s nekom težinom utega, onda je očito ta težina preteška za pojedinca. Težina se podiže za 10% onoga trenutka kada dijete može obaviti 15 ponavljanja određene vježbe.

Utezi neće potaknuti i uzrokovati rast mišića djeteta prije razdoblja puberteta. Iznad svega, u ovakvoj vrsti treninga potreban je stručan nadzor. Isto tako, kao što se odrasli ne bi trebali bojati treninga s utezima, tako ni djeca ne bi trebala imati strah od istih. Važno je sigurno okruženje i ljubav prema tjelesnoj aktivnosti koja je temelj za sve (Lončar, 2018).

4. ZAKLJUČAK

Fitness je, iznad svega, svojevrsan način života koji kroz svakodnevnu tjelesnu aktivnost i zdravu prehranu doprinosi zdravlju pojedinca. Aktivnim načinom života i zdravim navikama ostvaruje se dobar izgled, višak energije, jači imunitet, jači mišići i brojni drugi benefiti.

Dijete zdrave navike usvaja od malih nogu, gledajući okolinu koja ga okružuje. Stoga je osvještenost odrasle osobe o poticanju fizičke aktivnosti i uravnotežene zdrave prehrane od izuzetne važnosti. Djeca kroz bavljenje sportom i rekreacijom ostvaruju niz dobrobiti. Utječe se na razvoj brojnih sposobnosti: unaprjeđenje socijalnih i komunikacijskih vještina, razvoj snage i jakosti mišića cijeloga tijela, jačanje i stjecanje imuniteta, stvaranje radnih navika, poboljšanje koordinacije, fleksibilnosti i izdržljivosti, a iznad svega, dijete će razviti pozitivnu sliku o sebi i samopouzdanje. Kroz razne fitness programe, od joge i pilatesa do crossfita i treninga sa slobodnim utezima, dijete će izgraditi svoje sposobnosti do najviše moguće razine. Naravno, uz profesionalan i stručan nadzor, dijete će vježbati u skladu sa svojim mogućnostima, dobnim uzrastom te, iznad svega, u skladu sa vlastitim zdravljem. Sukladno svemu tome, izuzetno je važno dopustiti djetetu samostalni izbor aktivnosti za koje se zanima i za koje pokazuje interes.

5. LITERATURA

Crossfit za Djecu I Adolescente: Značajke I Pravila Nastave. Online Magazine. Preuzeto 13.05.2021. s <https://hr.mazec.info/4984-crossfit-for-children-and-adolescents-features-and-ru.html>

*Kids Yoga *specijalizirani yoga program. GaiYoga.* Preuzeto 13.05.2021. s <https://www.gaia-yoga.com/hr/programi/kids-yoga.html>

fitness. Hrvatska enciklopedija, mrežno izdanje, Leksikografski zavod Miroslav Krleža, 2021. Preuzeto 11.05.2021. s <https://www.enciklopedija.hr/natuknica.aspx?id=19756>

Jovančević, M. (2016). *Razvojna gimnastika – Baby fitness. LittleDot.* Preuzeto 13.05.2021. s <https://littledotapp.com/hr/blog/rast-i-razvoj/razvojna-gimnastika-baby-fitness>

Lončar, M. (2018). *Kada djeca mogu početi vježbati s utezima?. Buildingbody.com.* Preuzeto 13.05.2021. s <https://www.building-body.com/djeca-mogu-poceti-vjezbati-s-utezima/>

Marjeta Mišigoj-Duraković i sur. (2018). Tjelesno vježbanje i zdravlje, *Hrvatski športskomedicinski vjesnik.* 33(1), 51-53. Preuzeto 11.05.2021. s <https://hrcak.srce.hr/213757>

Mišigoj-Duraković, M. i sur. (1999). *Tjelesno vježbanje i zdravlje.* Zagreb: Grafos.

Rakovac, M. (2012). Edukacija zdravstvenih kadrova o zdravstveno usmjerenoj tjelesnoj aktivnosti. *Arhiv za higijenu rada i toksikologiju,* 63 (Supplement 3), 67-72. Preuzeto s <https://hrcak.srce.hr/92085>

Sabol, F. (2017). *Što je fitnes?. Fitnes učilište.* Preuzeto 11.05.2021. s <https://fitnes-uciliste.hr/sto-je-fitness/>

Soldo, M. (2015). *Vježba za najmlađe: Pilates za djecu. Fitness.com.* Preuzeto 13.05.2021. s <https://www.fitness.com.hr/vjezbe/vjezbe/Pilates-za-djecu.aspx>

Što je WHO definicija zdravlja?. Često postavljena pitanja. Svjetska zdravstvena organizacija. Preuzeto 11.05.2021. s: <https://www.who.int/about/who-we-are/frequently-asked-questions>

Šimundić, B. (1996). Zdrava prehrana – značajna resursna osnovica zdravstvenog turizma, *Tourism and hospitality management*. 2(2), 357-368. Preuzeto 11.05.2021. s <https://doi.org/10.20867/thm.2.2.12>

Šok, S. (2020). 10 razloga zašto djeca trebaju vježbati. *Instructus.hr*. Preuzeto 13.05.2021. s <https://instructus.hr/10-razloga-zasto-djeca-trebaju-vjezbati/>

Špehar, N. (2017). Što je fitness? Kako biti fit?. *Fitness.com.hr*. Preuzeto 11.05.2021. s <https://www.fitness.com.hr/vjezbe/savjeti-za-vjezbanje/Fitness-fit.aspx>

Tomac, Z., Vidranski, T. i Ciglar, J. (2015). Tjelesna aktivnost tijekom redovnog boravka u predškolskoj ustanovi, *Med Jad*, 45(3-4), 97-104.

Voskresensky-Baričić, T. (2002). Zdrava prehrana dojenčeta i djeteta. *Majka i dijete PLIVA ZDRAVLJE*. Preuzeto 11.05.2021. s <https://www.plivazdravlje.hr/aktualno/clanak/977/Zdrava-prehrana-dojenceta-i-djeteta.html>

Vranešić Bender, D. i Krstev, S. (2008). Makronutrijenti i mikronutrijenti u prehrani čovjeka. *Medicus*, 17 (1_Nutricionizam), 19-25. Preuzeto 11.05.2021. s <https://hrcak.srce.hr/37974>

6. ILUSTRACIJE

Slika 1. Drugi mjesec djetetova života (<https://littledotapp.com/hr/blog?s=pilates+za+djecu>, preuzeto:13.05.2021)

Slika 2. Drugi mjesec djetetova života (<https://littledotapp.com/hr/blog?s=pilates+za+djecu>, preuzeto:13.05.2021)

Slika 3. Treći mjesec djetetova života (<https://littledotapp.com/hr/blog?s=pilates+za+djecu>, preuzeto:13.05.2021)

Slika 4. Četvrti mjesec djetetova života (<https://littledotapp.com/hr/blog?s=pilates+za+djecu>, preuzeto:13.05.2021)

Slika 5. Peti mjesec djetetova života (<https://littledotapp.com/hr/blog?s=pilates+za+djecu>, preuzeto:13.05.2021)

Slika 6. Šesti mjesec djetetova života (<https://littledotapp.com/hr/blog?s=pilates+za+djecu>, preuzeto:13.05.2021)

Slika 7. Sedmi mjesec djetetova života (<https://littledotapp.com/hr/blog?s=pilates+za+djecu>, preuzeto:13.05.2021)

Slika 8. Osmi mjesec djetetova života (<https://littledotapp.com/hr/blog?s=pilates+za+djecu>, preuzeto:13.05.2021)

Slika 9. Deseti mjesec djetetova života (<https://littledotapp.com/hr/blog?s=pilates+za+djecu>, preuzeto:13.05.2021)

Slika 10. Jedanaesti mjesec djetetova života
(<https://littledotapp.com/hr/blog?s=pilates+za+djecu>, preuzeto:13.05.2021)

Slika 10. Jedanaesti mjesec djetetova života
(<https://littledotapp.com/hr/blog?s=pilates+za+djecu>, preuzeto:13.05.2021)

Slika 11. Dvanaesti mjesec djetetova života
(<https://littledotapp.com/hr/blog?s=pilates+za+djecu>, preuzeto:13.05.2021)

Slika 12. Rolanje poput lopte (<https://www.fitness.com.hr/vjezbe/vjezbe/Pilates-za-djecu.aspx>, preuzeto: 13.05.2021)

Slika 13. Bočni udarac (<https://www.fitness.com.hr/vjezbe/vjezbe/Pilates-za-djecu.aspx>, preuzeto: 13.05.2021.)

Slika 14. Položaj planka (<https://www.fitness.com.hr/vjezbe/vjezbe/Pilates-za-djecu.aspx>, preuzeto: 13.05.2021.)

Slika 15. Školjka (<https://www.fitness.com.hr/vjezbe/vjezbe/Pilates-za-djecu.aspx>, preuzeto: 13.05.2021.)

Slika 16. Skakanje na kutiju
(https://mazec.info/img/okro-2020/4984/image_Bh3GHhcnafYZIk7oB2MuQh1.jpg, preuzeto: 13.05.2021.)

Slika 17. Bacanje lopte u metu
(https://mazec.info/img/okro-2020/4984/image_Bh3GHhcnafYZIk7oB2MuQh1.jpg, preuzeto: 13.05.2021.)

Izjavljujem da je moj završni rad izvorni rezultat mojeg rada te da se u izradi istoga nisam koristio drugim izvorima osim onih koji su u njemu navedeni.

(vlastoručni potpis studenta)