Informacja prasowa

Warszawa, 7 kwietnia 2021

**Nareszcie wiosna! Fizjoterapeutka poleca rodzinne ćwiczenia w plenerze dla zmęczonych przymusową izolacją – w tym najmłodszych**

**Na konsekwencje wynikające ze skrajnego wydłużenia czasu spędzanego przed komputerem szczególnie narażone są dzieci i młodzież. Ładna wiosenna pogoda sprzyja korzystaniu z różnych form ruchu na świeżym powietrzu - w dobie reżimu sanitarnego ekspertka poleca ćwiczenia w parku czy lesie.**

Aż 61 proc. rodziców ocenia, że podczas pandemii ich dziecko poświęcało zbyt mało czasu na ruch na świeżym powietrzu. Zarazem tylko 23 proc. rodziców deklaruje, że wprowadziło nowe zwyczaje w tym obszarze – takie, jak ćwiczenia w domu. Rozrywka najmłodszych to bardzo często komputer – 63 proc. rodziców stwierdziło, że ich dzieci spędzają w ten sposób zbyt dużo czasu. To dane z raportu „Aktywność fizyczna i żywienie dzieci w czasie pandemii”, zrealizowanego przez Nestlé i Polski Związek Lekkiej Atletyki w ramach programu „Lekkoatletyka dla każdego!”[[1]](#footnote-1).

- Podczas lockdownu ucierpiał układ ruchu dzieci i młodzieży. Długotrwała pozycja siedząca podczas nauki zdalnej czy rozrywek na komputerze osłabia siłę mięśniową, usztywnia stawy, prowadząc do ograniczenia ich ruchomości – mówi Agata Staręga, fizjoterapeutka z zespołu medycznego Polskiego Związku Lekkiej Atletyki (PZLA) – Aktywność fizyczna jest jednym z najważniejszych czynników wpływających na rozwój fizyczny i psychiczny dzieci. Dzięki regularnemu wysiłkowi możemy pielęgnować zdrowie i zachować sprawność na dłużej, a dobre nawyki, wpojone w młodym wieku, będą procentować w dorosłym życiu.

Ruch jest niezbędny dla najmłodszych – pandemia nie może być przeszkodą. Jak często powinni ćwiczyć, jakie aktywności wykonywać? Tu z pomocą rodzicom przychodzi Światowa Organizacja Zdrowia[[2]](#footnote-2) rekomendując, by dzieci w wieku szkolnym codziennie podejmowały 60-minutową aktywność o umiarkowanej i średniej intensywności, np. gry, zabawy, spacer (przy czym zalecana liczba kroków dla tej grupy to 6 000 dziennie[[3]](#footnote-3)). Dodatkowo przynajmniej trzykrotnie w ciągu tygodnia powinny wykonywać ćwiczenia mające na celu zwiększenie siły mięśniowej oraz poprawę gibkości – każdorazowo kilkadziesiąt minut, optymalnie – pół godziny.

Czas nie sprzyja grom zespołowym, ale nie ma przeszkód by zamienić je na aktywności w gronie rodzinnym w leśnym zaciszu lub pobliskim parku. Wiosenna aktywność fizyczna przyda się wszystkim – zarówno rodzicom, jak i dzieciom. Ważne, aby wstać z wygodnej kanapy i… ruszyć się. Na początek fizjoterapeutka PZLA rekomenduje wspólne wykonanie kilku ćwiczeń w plenerze. Oto cztery propozycje dla każdego, które najlepiej poprzedzić energicznym marszem:

1. **Rozgrzewka, mająca na celu uruchomienie stawów w zakresach, które na co dzień są rzadko wykorzystywane**

Wykonujemy ruchy okrężne, aby uruchomić główne stawy naszego organizmu - poczynając od ruchów głową, poprzez wymachy rękoma, krążenia tułowiem, biodrami, zgięcie i wyprost w stawach kolanowych - wykonywane w półprzysiadzie, na końcu - okrężne ruchy stopami. *Liczba powtórzeń: 5x w każdym kierunku.*

1. **Celem tego ćwiczenia jest mobilizacja stawów kręgosłupa w odcinku piersiowym i lędźwiowym oraz w stawach biodrowych i skokowych, a także wzmocnienie mięśni pośladkowych, czworogłowych, grup kulszowo-goleniowych oraz mięśni trójgłowych łydek.**

Wykonujemy przysiady z pełnymi stopami na ziemi, schodząc do pozycji, gdy pięty będą „chciały się” oderwać. Wykonując przysiad, pamiętajmy o ściągnięciu łopatek i napięciu mięśni brzucha i uważajmy, by kolana „nie uciekały” do środka. Jeżeli ktoś nie jest w stanie wykonać ćwiczenia w ten sposób, niech trzyma się poprzeczki lub drzewa przed sobą - dzięki temu uzyska lepszą ruchomość w stawach i pomoże mu to pogłębić zakres ruchu.

*Liczba powtórzeń: 4 serie po 8 powtórzeń.*

1. **Celem następnego ćwiczenia jest wzmacnianie mięśni głębokich tułowia, mięśni czworogłowych, pośladkowych, kulszowo-goleniowych, a także poprawa równowagi.**

Wykonujemy wykroki w przód - raz na jedną, raz na drugą nogę. Kolano nogi wykrocznej nie powinno wyprzedzać stopy i nie może „uciekać” do środka. Drugą nogę zginamy w kolanie, zbliżając ją (ale nie dotykając) do ziemi. Dłonie trzymamy na biodrach, brzuch napięty, łopatki ściągnięte. Patrzymy przed siebie. *Liczba powtórzeń: 4x na każdą stronę i 8 powtórzeń w serii.*

1. **Celem ostatniego ćwiczenia jest wzmocnienie mięśni głębokich tułowia, przykręgosłupowych oraz mięśni stabilizujących łopatki.**

Przyjmujemy pozycję „na czworaka”: dłonie ustawione pod barkami, kolana pod biodrami. Rozpoczynamy powolne, naprzemianstronne wymachy rąk i nóg w przód i tył. Należy pamiętać, aby w trakcie całego ćwiczenia napięte były mięśnie brzucha, a głowa oraz odcinek piersiowy - cofnięte. *Liczba powtórzeń: 3x w każdą stronę (czyli 6 powtórzeń w jednej serii), 4 serie.*

W zdrowym ciele – zdrowy duch! Wspólne ćwiczenia to nie tylko świetna forma aktywności fizycznej, ale i okazja do spędzenia czasu z najbliższymi. Można je potraktować również jako element rywalizacji między członkami rodziny. To także szansa wprowadzenia nowego zwyczaju, który może (a najlepiej – powinien) pozostać w naszej rodzinie na dłużej – również po pandemii, której zakończenia wszyscy tak bardzo oczekujemy!

**O Nestlé**

Nestlé w Polsce jest wiodącą firmą w obszarze żywienia z portfolio blisko 1600 produktów i prawie 70 marek, w tym m.in.: NESCAFĒ, WINIARY, GERBER, PRINCESSA, KIT KAT, LION, NESQUIK, NAŁĘCZOWIANKA oraz PURINA. Nestlé działa na polskim rynku od 1993 roku. Firma zatrudnia aktualnie 5500 pracowników w 8 lokalizacjach.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Kontakt: |  |  |  |
| Edyta Iroko | Tel.: +48 600 204 870 | edyta.iroko@pl.nestle.com |
| Joanna Szpatowicz | Tel.: +48 600 204 159 | joanna.szpatowicz@pl.nestle.com |

1. *Badanie „Aktywność fizyczna i żywienie dzieci w czasie pandemii” przeprowadził, na rzecz Nestlé i PolskiegoZwiązku Lekkiej Atletyki,instytut Kantar we wrześniu 2020 wśród rodziców uczestników programu „Lekkoatletyka dla każdego!” (1062 osoby) oraz rodziców z panelu Klubu Kantar (nie uczestniczących w programie LDK), o takiej samej strukturze, w podziale na: rodziców dzieci aktywnych sportowo, czyli ćwiczących przynajmniej 4 razy w tygodniu min. 45 min. dziennie (206 osób) oraz rodziców dzieci nieaktywnych sportowo (200 osób).* [↑](#footnote-ref-1)
2. *„WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour”, World Health Organization 2020* [↑](#footnote-ref-2)
3. *„Jaki powinien być poziom aktywności fizycznej dzieci i młodzieży szkolnej?”,*[*dr hab. Monika Łopuszańska-Dawid*](https://ncez.pl/o-nas/ncez/nasi-eksperci/dr-hab---monika--lopuszanska-dawid--prof--nadzw--)*, Narodowe Centrum Edukacji Żywieniowej, https://ncez.pl/aktywnosc-fizyczna/dzieci-i-mlodziez/jaki-powinien-byc-poziom-aktywnosci-fizycznej-dzieci-i-mlodziezy-szkolnej-* [↑](#footnote-ref-3)