

Õige rüht on harmooniliselt arenenud inimese üks olulisi tunnuseid, mis on tema kehalise ilu ja tervise väline väljendus

Õige rühi tunnused:

- pea ja lülisamm asetsevad ühel joonel
 - õlavöötme ja kaela piirjooned peavad olema sümmeetrilised
 - abaluud asetsevad ühel kõrgusel
 - rangluud asetsevad horisontaalselt
 - jalad on ühepikkused
 - tuharad asetsevad sümmeetriliselt.
- 🕒 pea on üles tõstetud (vaade otse), rindkere avatud, õlad on ühel kõrgusel;
- 🕒 tagantvaates moodustavad pea, kael ja lülisamm sirge vertikaaljoone;
- 🕒 külgvaates on lülisambal väike nõgusus kaela ja nimme piirkonnas ning väike eendus rinnaku piirkonnas.

Sisendada hea rühi tunnetust. Aga kuidas?

Kontrollida laste asendit, siis kui nad istuvad, kõnnivad, mängivad ning nende une ajal.

Korrata õiget kehaasendit istudes ja seistes kasutades seinapeeglit. Laps näeb, mida ta teeb.

Rühihäiretega kaasuvad

siseorganite tegevuse häirimine, vähenenud kopsumaht ja rindkere rõhu kõikumised mõjutavad kahjulikult südame-veresoonkonna ja hingamiselundite funktsioone.

kõhulihaste nõrkus ja kõverdatud kehaasend takistavad sapi eritumist ja soolte peristaltikat, mis omakorda põhjustavad seedehäireid, jääkainete kuhjumist ning madalamat immuunsust ja külmetushaigusi, väsimust, peavalu

lameselgsed inimesed on kõndimise, jooksmise ja muu liikumise korral altimad saama aju mikrotraumasid, millest tulenevad väsimus ja sagedased peavalud

Rühi halvenemise peamised põhjused

varasemad haigused, halb nägemine

mittesobiv päevakava

hoolimatus kehaliste harjutuste suhtes

lapse kasvule mittevastav mööbel, liigsest istumisest tingitud üleväsimus

töökoha halb valgustus

kitsad ja ebamugavad jalanõud

lampjalgsus, mis tekib jala ja labajala lihaste nõrgenemise tagajärjel.

Harjutuste kompleks lampjalgsuse puhul

1. Kandade kokku-lahku viimine nii, et päkad jäävad põrandale.
2. Palli haaramine jalgadega ning selle tõstmine.
3. Labajalgade maksimaalne painutamine ja sirutamine.
4. Varvastega erinevate esemete haaramine ja tõstmine.
5. Labajala libistamine varvaste abiga.
6. Labajalaga kummipalli surumine.
7. Varvastega kanga voltimine.
8. Pulga veeretamine jalalaba all.