

20 minuta laganih vježbi sa slikama za oporavak bolesnog srca



- 1.0 vježbe disanja
- 1.1 vježbe nordijskog hodanja

Najprije nekoliko savjeta

- Redovito uzimajte preporučene lijekove
- Koristite prikladnu odjeću i obuću da spriječite ozljede
- Nemojte vježbati
 - barem 1 sat nakon obroka
 - 30 minuta nakon drugih aktivnosti
 - ako imate temperaturu ili znakove infekcije
- Prije početka tjelovježbe važno je izmjeriti frekvenciju srca i krvni tlak kako bi se znalo prepoznati znakove opterećenja srca
- Ako niste u stanju razgovarati ili govoriti tijekom tjelovježbe, onda je potrebno smanjiti opterećenje

Kako sigurno vježbati?

- Za vježbanje nisu prikladne niske (<1 st. C) ili visoke temperature (>29 st. C) ili visoka vlaga (>80%)
- Zimi vježbajte sredinom dana, a u ljetnim mjesecima ranije ujutro ili navečer
- Ukoliko vježbate u stanu, barem malo otvorite prozor
- Nakon vježbanja paziti na dovoljan unos tekućine (vode)
- Ukoliko vježbate izvan svoga doma, obavijestite ukućane o ruti i ponesite mobitel
- Ukoliko vam je propisan neki od lijekova koji sadrži nitroglicerin imajte ga sa sobom

Najprije treba započeti hodanjem

- Vježbanje nakon ozbiljne bolesti srca treba započeti s hodanjem uobičajenom brzinom koje prvih par dana treba trajati od 5 do 10 minuta
- Potom treba postupno produžavati hodnu prugu i brzinu hoda sve dok se ne postigne najmanje 30 minuta nešto bržeg hoda na dan
- Ukoliko hodate na otvorenom ne zaboravite na razmak od 2 metra od druge osobe
- Tek nakon ovoga se mogu postupno uvoditi druge vježbe

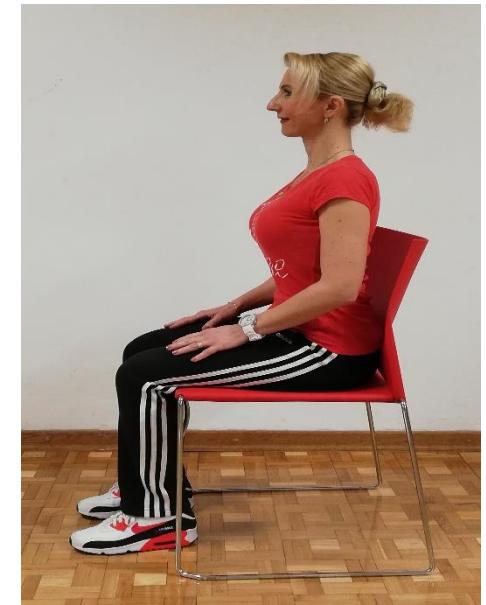
Vježba 1

Ovu vježbu prikazujemo na dvije iduće stranice



1. VJEŽBA – Opusti se i...

- **Sjedimo na stolcu**
- Opuštamo mišiće svih dijelova tijela
- Natkoljenice u odnosu na potkoljenice pod pravim su kutom, stopala su na podu
- **Ruke su položene na donji dio rebara**
- Isprepletemo prste i stavimo ih na donje dijelove rebara



1. VJEŽBA – Opusti se i udahni

- Udhahnemo na nos, **rukama pratimo širenje donjih dijelova rebara potom kroz izdah izgovaramo slova S ili F**
- Vježbu ponovimo 5-10 puta
- Odmor do iduće vježbe u trajanju od 10 sekundi
(brojimo polagano od 1 do 10)



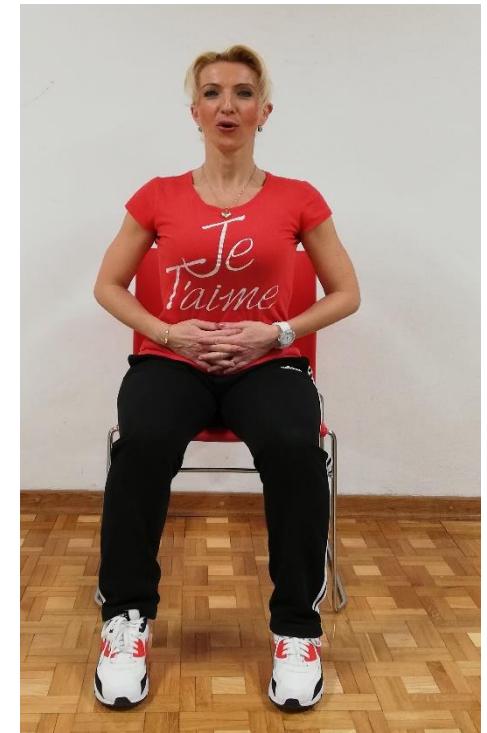
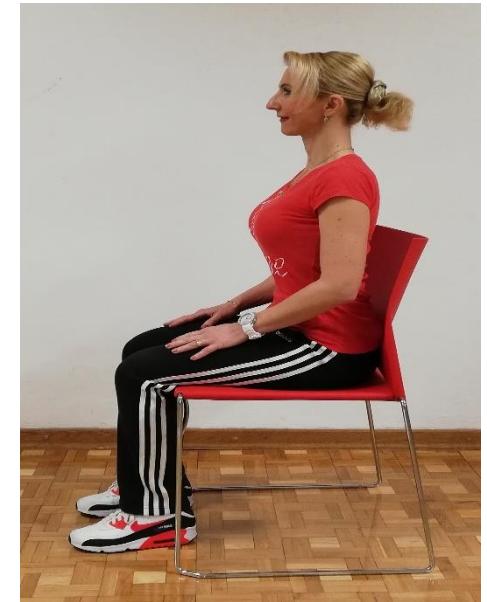
Vježba 2

Ovu vježbu prikazujemo na dvije iduće stranice



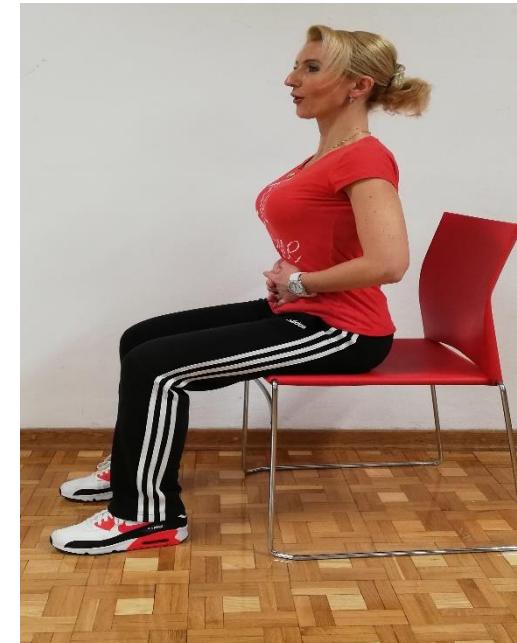
Dišimo...

- **Sjedimo na stolcu**
- Opuštamo mišiće svih dijelova tijela
- Natkoljenice u odnosu na potkoljenice
pod pravim su kutom, stopala su na podu
- **Ruke su položene na trbuh**
- Isprepletemo prste i stavimo ih na trbuh



Dišimo trbuhom

- Duboko udahnemo na nos i rukama
pratimo širenje trbuha kao da želimo napuhati balon
- Nakon toga izdahnemo izgovarajući slova **S ili F** i uvlačimo trbuh prema kralježnici
- Vježbu ponovimo 5-10 puta
- Odmor do iduće vježbe u trajanju od 10 sekundi (brojimo polagano od 1 do 10)



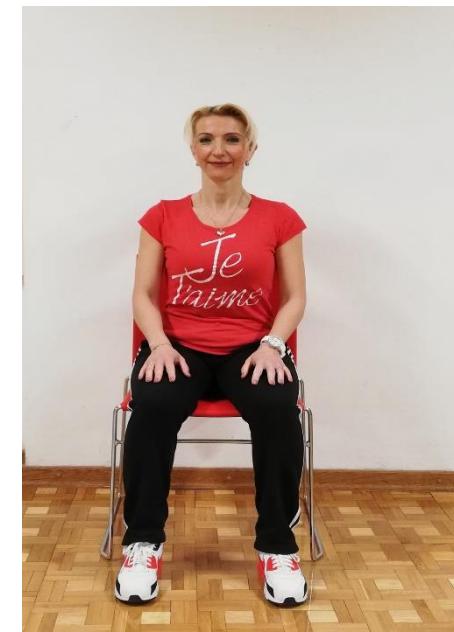
Vježba 3

Ovu vježbu prikazujemo na dvije iduće stranice



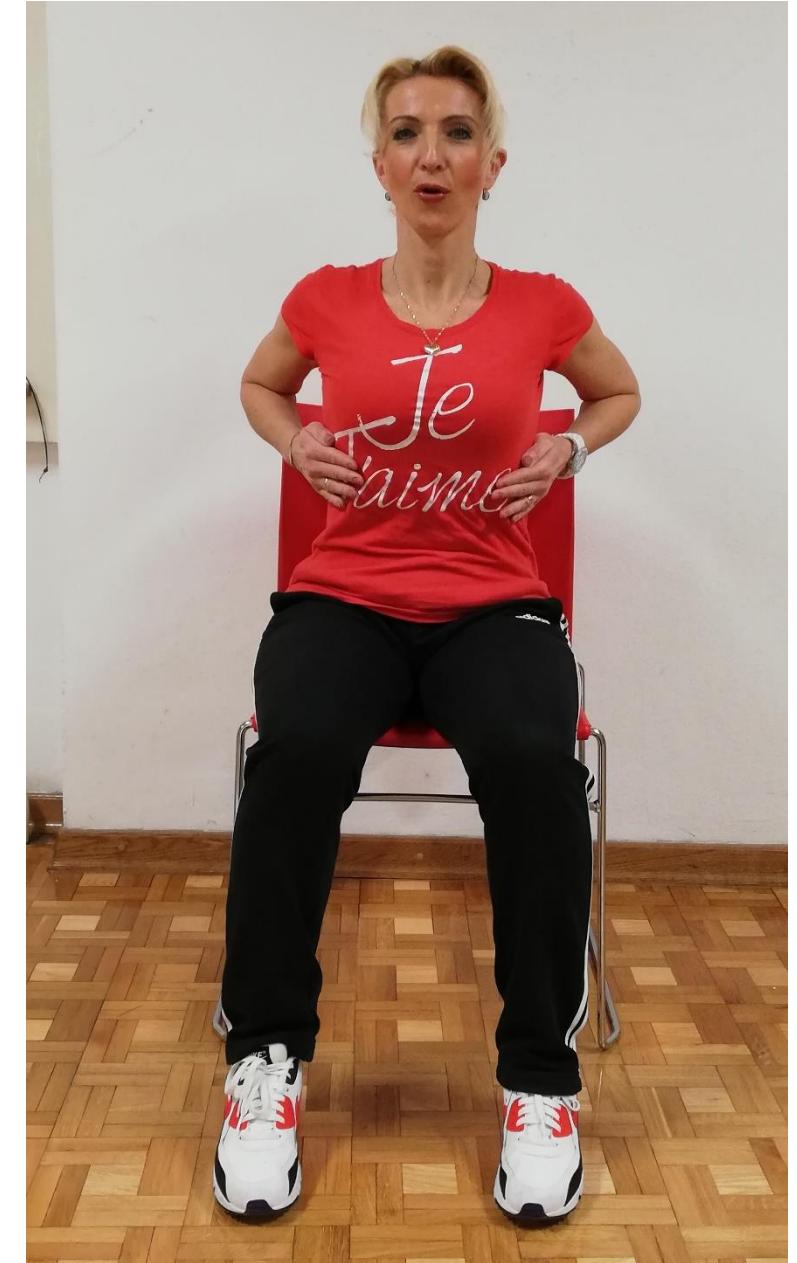
Dišimo...

- **Sjedimo na prednjoj polovici stolca bez oslanjanja**
- Opuštamo mišiće svih dijelova tijela
- Natkoljenice u odnosu na potkoljenice pod pravim su kutom, stopala su na podu
- Tako relaksirani, dlanove položimo postranično da prekrivaju donje dijelove rebara



Dišimo punim plućima

- Uđahnemo kroz nos lagano opirući se dlanovima
- Pri kraju izdisaja smanjimo pritisak dlanova
- Vježbu ponovimo 5-10 puta
- Odmor do iduće vježbe u trajanju od 10 sekundi (brojimo polagano od 1 do 10)



Vježba 4

Ovu vježbu prikazujemo na dvije iduće stranice



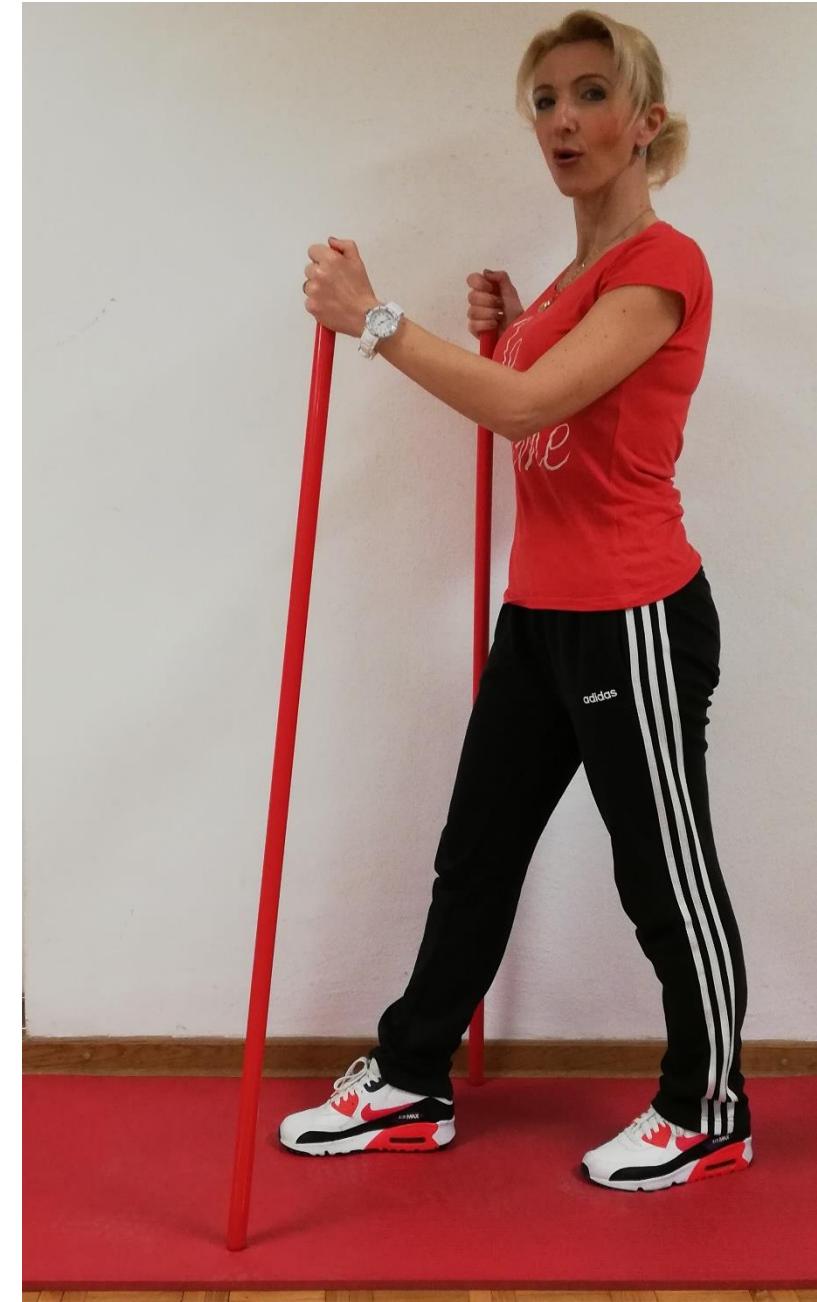
„Nordijsko“...

- Za pravilan odabir duljine štapova preporučuje se formula:
 - tjelesna visina (cm) x 0,68
- Stojimo sa štapovima oslonjenim na podlogu ispred tijela, u širini ramena



„Nordijsko” hodanje

- Hodamo prateći lagani ritam disanja pomicući štapove naprijed – natrag
- Vježbu provodimo od 1 do 5 minuta
- Odmor do iduće vježbe u trajanju od 10 sekundi (brojimo polagano od 1 do 10)



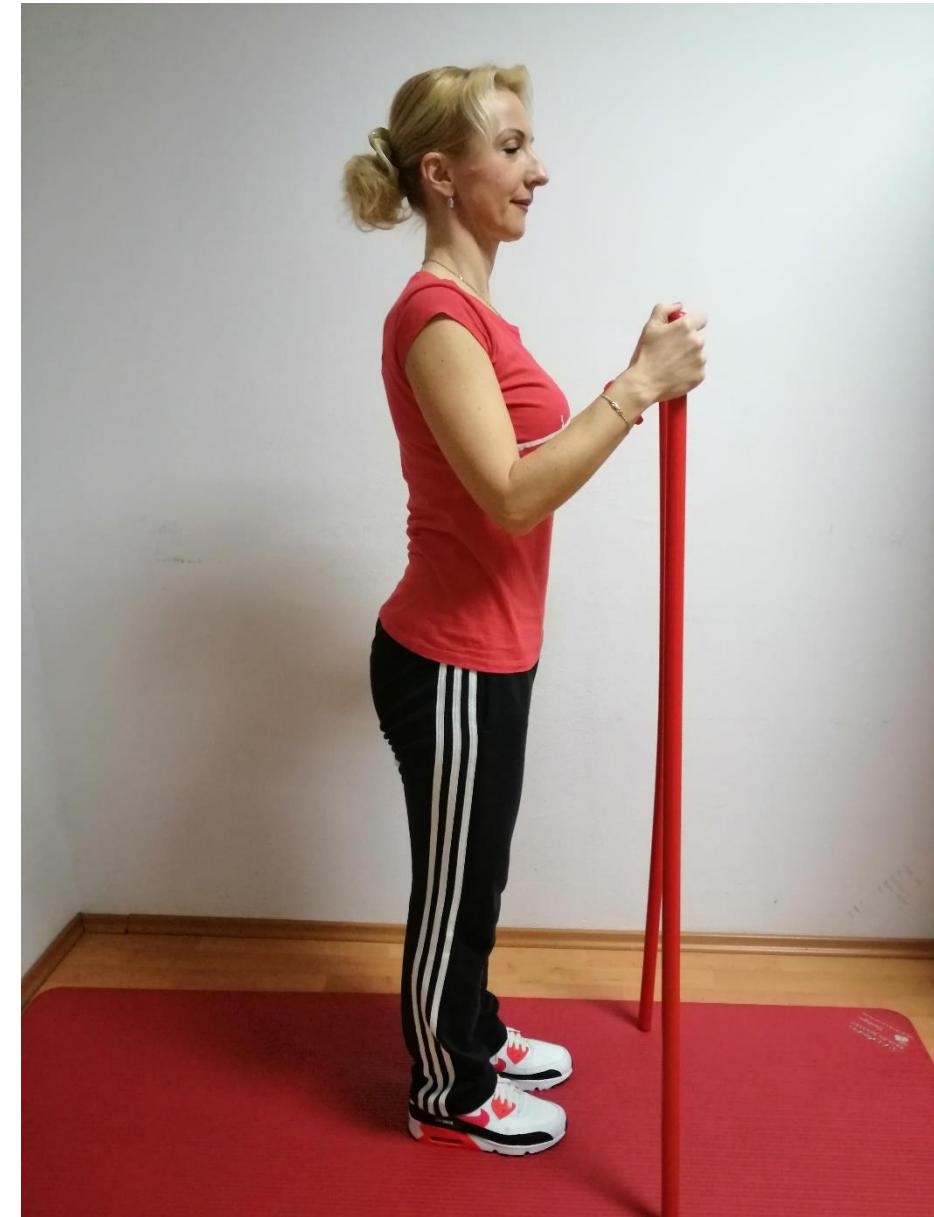
Vježba 5

Ovu vježbu prikazujemo na dvije iduće stranice



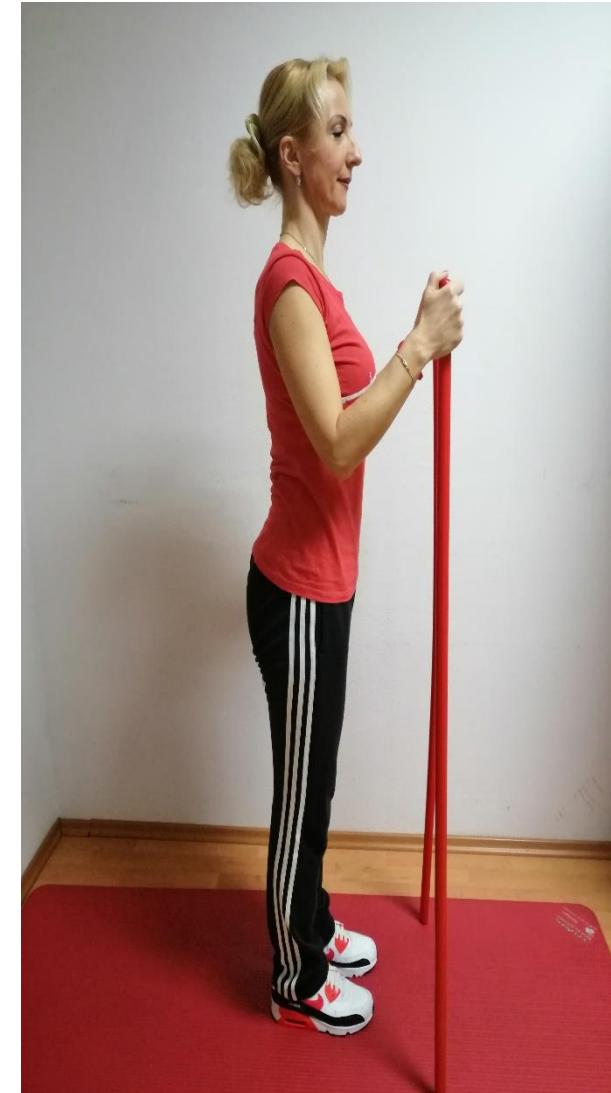
5. VJEŽBA – Stav...

- Stojimo sa štapovima oslonjenim na podlogu u širini ramena te laktovima uz tijelo



Stav skijaša

- Iz tog položaja nagnemo se prema naprijed istovremeno odmičući štapove od tijela
- Taj pokret prati izdisaj na usta i udisaj na nos dok se vraćamo u prvobitni položaj
- Vježbu ponovimo 5 -10 puta
- Odmor do iduće vježbe u trajanju od 10 sekundi (brojimo polagano od 1 do 10)



Vježba 6

Ovu vježbu prikazujemo na dvije iduće stranice



6. VJEŽBA – Prsti...

- Stojimo sa štapovima oslonjenim na podlogu u širini ramena te laktovima uz tijelo



Prsti-peta

- Vježbu izvodimo tako da kod odizanja na prste udahnemo na nos i spuštajući se na pete izdahnemo na usta
- Vježbu ponovimo 5-10 puta
- Odmor do iduće vježbe u trajanju od 10 sekundi (brojimo polagano od 1 do 10)



Vježba 7

Ovu vježbu prikazujemo na dvije iduće stranice



Hlađenje

- Istezanje i opuštanje nakon vježbanja
- Započinjemo udahom uz odizanje ruku iznad glave



Hlađenje

- Nakon udaha ide produženi izdah uz lagano spuštanje ruku i glave prema dolje
- Vratimo se u početni položaj
- Vježbu ponovimo 5-10 puta



Nadamo se da je bilo ugodno



**Organizirajte svoju okolinu
tako da se pokrenete i ostanete aktivni
tijekom čitavog dana**



Pripremili

- Jadranka Dražić-Balov, bacc. physioth.
- Lidija Janković, bacc. physioth.
- Danijela Križanac, bacc. physioth.
- Žaklina Muminović, bacc. physioth.
- Mladen Smrkulj, bacc. physioth.
- mr.sc. Srećka Glavaš Vražić, fizijatar
- izv.prof.prim.dr.sc. Mario Ivanuša, internist-kardiolog

