

# 30 minuta umjerenih vježbi sa slikama za oporavak bolesnog srca



- 1.0 vježbe disanja
- 1.1 vježbe nordijskog hodanja
- 2.0 vježbe u ritmu
- 3.0 ležeće vježbe

# 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

**Vježbajte uz opuštajuću muziku**

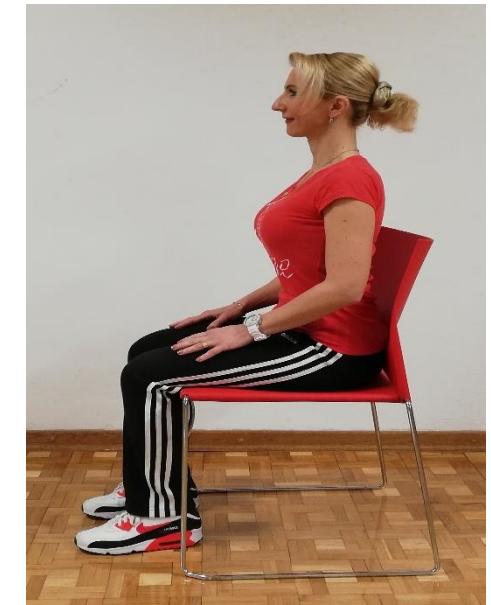
# Vježba 1

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)



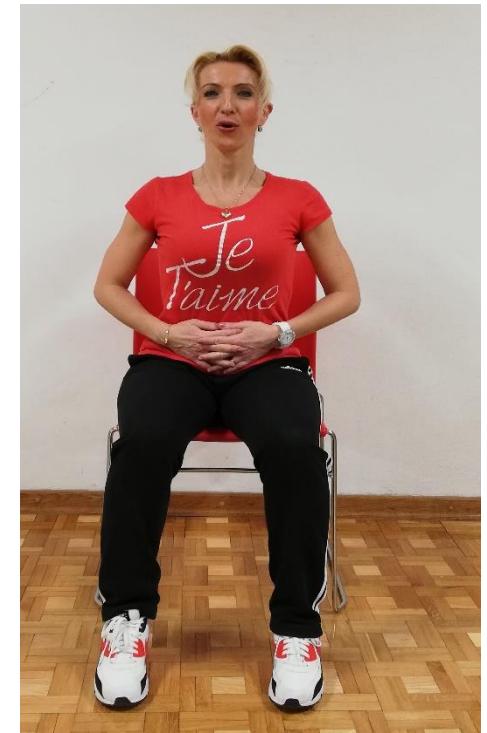
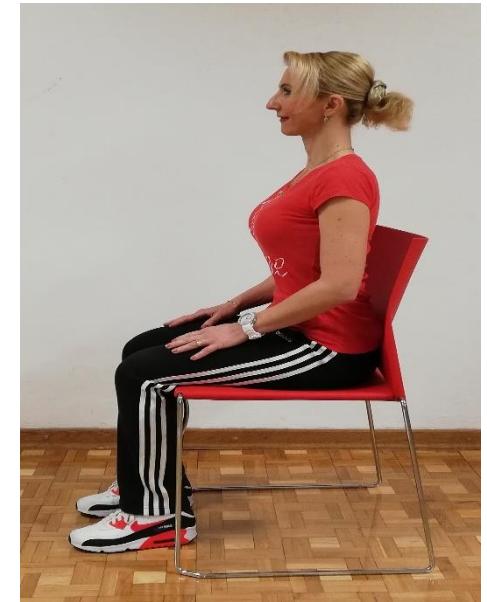
# Vježba 2

Ovu vježbu prikazujemo na dvije iduće stranice



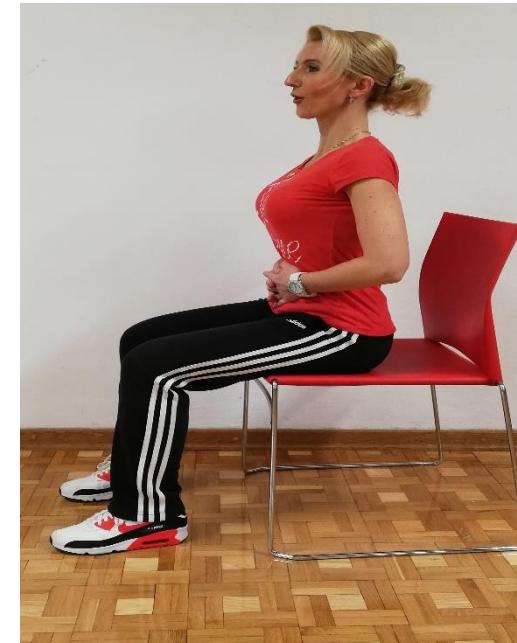
# Dišimo...

- **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)



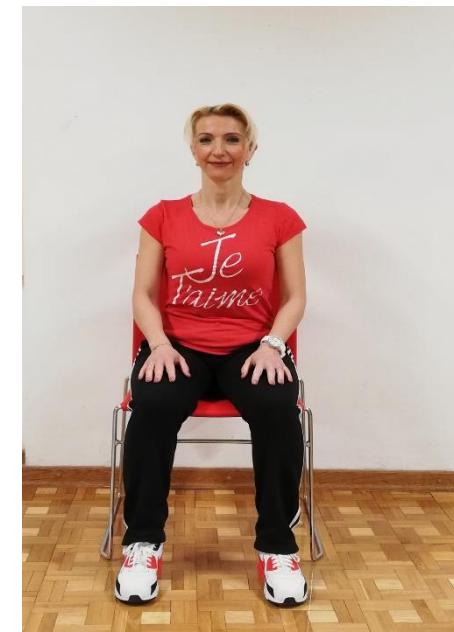
# Vježba 3

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



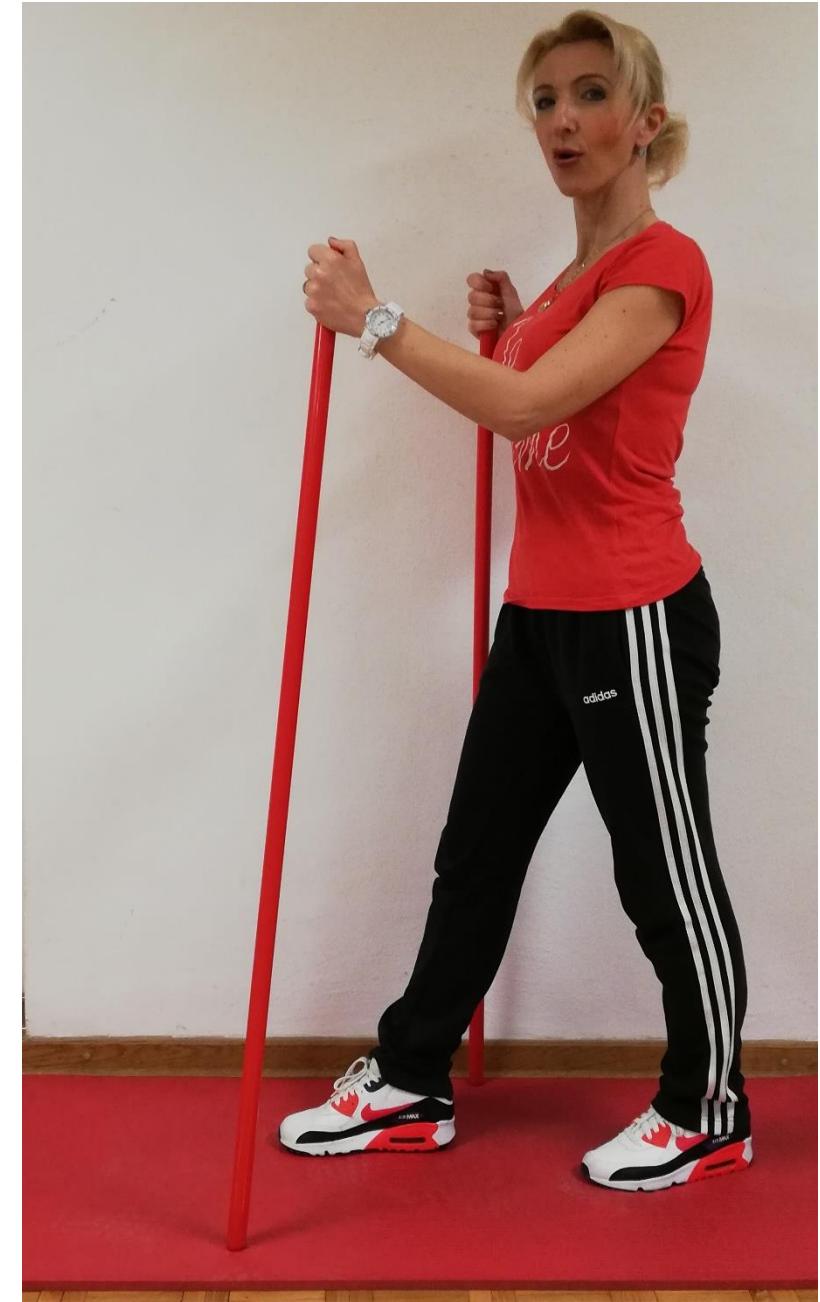
# „Nordijsko“...

- 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)



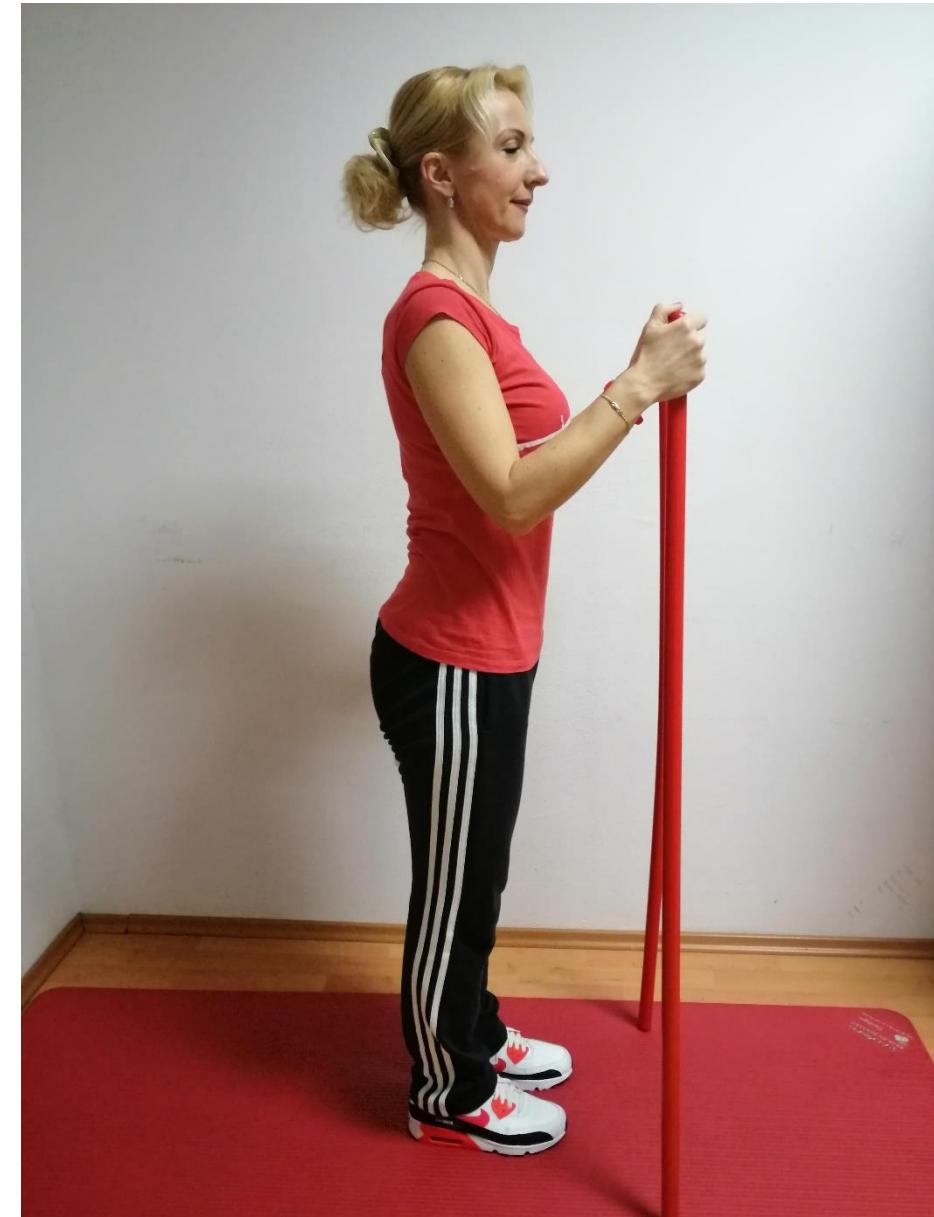
# Vježba 5

Ovu vježbu prikazujemo na dvije iduće stranice



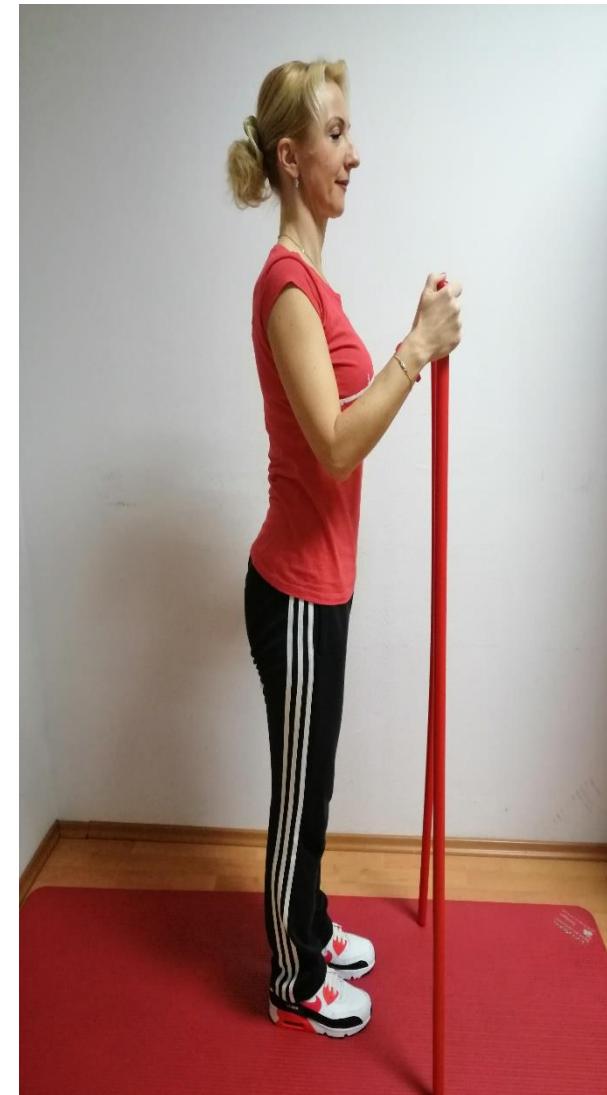
## 5. VJEŽBA – Stav...

- 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 8

Ovu vježbu prikazujemo na dvije iduće stranice



## 8. VJEŽBA – Kružimo...

- Stojimo na podlozi sa štapovima u rukama
- Obje ruke ispružene su u laktovima i u odnosu na tijelo pod pravim su kutom



# Kružimo za srce

- Kružimo rukama prema natrag, skupimo lopatice na leđima, udahnemo na nos i izdahnemo na usta vraćajući ruke u početni položaj
- Vježbu ponovimo 5-10 puta
- Odmor do iduće vježbe u trajanju od 10 sekundi (brojimo polagano od 1 do 10)



# Vježba 9

Ovu vježbu prikazujemo na dvije iduće stranice



## 9. VJEŽBA – Zagrljaj

- Stojimo na podlozi sa štapovima u rukama
- Obje ruke ispružene su u laktovima i u odnosu na tijelo pod pravim su kutom



# Zagrljaj rukama

- Širimo ruke u stranu, skupimo lopatice na leđima i udahnemo kroz nos
- Vježbu završavamo izdahom na usta i vraćanjem ruku u početni položaj
- Vježbu ponovimo 5-10 puta
- Odmor do iduće vježbe u trajanju od 10 sekundi (brojimo polagano od 1 do 10)



# Vježba 10

Ovu vježbu prikazujemo na dvije iduće stranice



# 10. VJEŽBA – Rotacija...

- Stojimo na podlozi u raskoraku
- Leđa su uspravna
- Obje ruke su položene na bokove



# Rotacija trupa

- Uduhnemo, zatim laganim pokretom rotacije trupa 2x u lijevu stranu izdahnemo
- Nakon toga vježbu ponovimo 2x rotacijom trupa u desnu stranu
- Vježbu ponovimo 5-10 puta
- Odmor do iduće vježbe u trajanju od 10 sekundi  
(brojimo polagano od 1 do 10)



# Vježba 11

Ovu vježbu prikazujemo na dvije iduće stranice



# 11. VJEŽBA – Zagrljaj...

- Stojimo na podlozi u raskoraku
- Leđa su uspravna
- Obje ruke su raširene



# Zagrljaj koljena

- Uduhnemo i s obje ruke obuhvatimo lijevo koljeno i potom napravimo izdah
- Nakon toga vježbu ponovimo sa desnim koljenom
- Vježbu ponovimo 5-10 puta
- Odmor do iduće vježbe u trajanju od 10 sekundi (brojimo polagano od 1 do 10)



# Vježba 12

Ovu vježbu prikazujemo na dvije iduće stranice



# 12. VJEŽBA – Bočno...

- Stojimo na podlozi u raskoraku
- Leđa su uspravna
- Obje ruke su uz tijelo



# Bočno klizanje

- Uduhnemo i spuštamo desnu ruku uz tijelo i 2x kliznemo prema dolje uz produženi izdah
- Nakon toga vježbu ponovimo u lijevu stranu
- Vježbu ponovimo 5-10 puta
- Odmor do iduće vježbe u trajanju od 10 sekundi (brojimo polagano od 1 do 10)



# Vježba 13

Ovu vježbu prikazujemo na dvije iduće stranice



# 13. VJEŽBA – Vježba...

- Stojimo na podlozi u raskoraku
- Leđa su uspravna
- Obje ruke su na bokovima



# Vježba polučučnja

- Uduhnemo i napravimo blagi polučučanj
- Napravimo izdah i ispravimo se
- Vježbu ponovimo 5-10 puta
- Odmor do iduće vježbe u trajanju od 10 sekundi (brojimo polagano od 1 do 10)



# Vježba 14

Ovu vježbu prikazujemo na dvije iduće stranice



# 14. VJEŽBA – Opuštanje...

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



# Opuštanje

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



# Vježba 15

Ovu vježbu prikazujemo na dvije iduće stranice



# 15. VJEŽBA – Ljuljanje...

- Ležimo na leđima, ruke su uz tijelo, dlanovi su prema podlozi
- Koljena su savinuta, a stopala oslonjena na podlogu



# Ljuljanje koljena

- Vježbu započinjemo udahom, potom kroz produženi izdah koljena zaljuljamo udesno pa ulijevo i vratimo u prvobitni položaj
- Vježbu ponovimo 5-10 puta



# Vježba 16

Ovu vježbu prikazujemo na dvije iduće stranice



# 16. VJEŽBA – Istezanje i...

- Ležimo na leđima, ruke su uz tijelo, dlanovi su prema podlozi
- Noge su ispružene, a stopala oslonjena na podlogu



# Istezanje i relaksacija

- Uđahnemo i podignemo ruke iznad glave i istodobno spuštamo stopala prema podlozi
- Prilikom izdaha spustimo ruke uz tijelo i vratimo stopala u početni položaj
- Vježbu ponovimo 5-10 puta



# Vježba 17

Ovu vježbu prikazujemo na dvije iduće stranice



# 17. VJEŽBA – Vježba za trbušnu....

- Ležimo na leđima, noge su savinute u koljenima, stopala su oslonjena na podlogu
- Isprepletemo prste i stavimo ruke ispod glave



# Vježba za trbušnu muskulaturu

- Uz izdah odižemo glavu, ruke i trup prema koljenima
- Uz udisaj se vraćamo u prvobitni položaj
- Vježbu ponovimo 5-10 puta



# Vježba 18

Ovu vježbu prikazujemo na dvije iduće stranice



# 18. VJEŽBA – Završno....

- Ležimo na leđima, noge su savinute u koljenima, stopala su oslonjena na podlogu



# Završno istezanje

- Spojimo dlanove sa isprepletenim prstima ispred trupa uz savijene laktove
- Uduhnemo i ispružimo ruke iznad glave
- Prilikom vraćanja u početni položaj napravimo izdah
- Vježbu ponovimo 5-10 puta



# Vježba 19

Ovu vježbu prikazujemo na dvije iduće stranice



# 19. VJEŽBA – Relaksacija....

- Ležimo na leđima, noge su ispružene, stopala su okrenuta prema van
- Ruke su opuštene uz tijelo, a dlanovi okrenuti prema gore



# Relaksacija

- Zatvorimo oči i pratimo ritam svoga disanja
- Uduhnemo na nos i izduhnemo na nos (ili ev. usta)
- Vježba traje od 1 do 5 minuta



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

