

# GLASILO SRČANE

Poliklinika za prevenciju kardiovaskularnih bolesti i rehabilitaciju,  
Zagreb

## Tjelesna aktivnost kao lijek današnjice

Tjelesna aktivnost sastavni je dio životnih aktivnosti. Njome se ostvaruje značajna korist za čitavi organizam, psihičko zdravlje, a utječe i na poboljšanje kvalitete života. Tjelesna aktivnost jedna je od osnovnih ljudskih funkcija i najvažnijih zdravstvenih odrednica povezanih s načinom života. Povoljno djeluje ne samo na srce, krvne žile i pluća već i na niz drugih organa i sustava.

### PROČITAJTE VIŠE

Kardiološkim bolesnicima potrebno je 30 do 60 minuta redovite, dnevne, individualno prilagođene tjelesne aktivnosti umiernenog intenziteta. Čak i ako tjelesna aktivnost nije u

obliku smišljenih vježbi ona doprinosi općem poboljšanju zdravlja. To mogu biti aktivnosti kao što je šetnja, vožnja bicikla, hodanje po stepenicama i dr.

U vremenu krize lako je zaboraviti na sebe i vlastite potrebe. No, za održavanje tjelesnog i mentalnog zdravlja od velike je važnosti svakodnevna briga o sebi. Ovo su naši prijedlozi:

Ne zaboravite na redovitu tjelesnu aktivnost.


U društvu malenih, još je ljepše!


Psihološka briga o sebi - [pdf](#)

# VJEŽBAJTE S NAMA

## Vježbe s rekvizitima

(umjereno teške vježbe)

 Povezana slika se ne može prikazati. Datoteka je

 Povezana slika se ne može prikazati. Datoteka je

Svibanj 2020.

Svibanj 2020.

**10 minuta s utezima**

**12 minuta s elastičnom trakom**

**POGLEDAJTE I OSTALE VJEŽBE**

Tjelesna aktivnost djeluju i na smanjenje stresa. Mora biti **dozirana** kao i svaki lijek koji bolesnik dobiva. Treba biti ugodna, sigurna, kontrolirana, opuštajuća i nadasve zabavna. Preporuke kliničkog psihologa o tjelesnoj aktivnosti pročitajte na:

<https://www.srcana.hr/data/public/original/doc/12/tjelesna-aktivnost-u-doba-korone-i-potresa.pdf>

## RIJEČ FIZIJATRA O PRAVILNOM DRŽANJU

Za vrijeme sjedenja potrebno se podsjećati na pravilno držanje tijela i glave te raditi kratke pauze, odnosno promjene pozicije tijela više puta tijekom sat vremena. Ne preporuča se

naglo ustajati i naglo mijenjati položaje glave i tijela. Pogledajte prezentaciju fizijatra pod nazivom „Lokomotorni sustav i tjelesna aktivnost“ -

<https://www.srcana.hr/data/public/original/doc/12/Lokomotorni-sustav-i-tjelesna-aktivnost.pdf>

**Poliklinika Srčana**

Draškovićeva 13, Zagreb

Av. Većeslava Holjevca 22 (SIGET), Zagreb

[www.srcana.hr](http://www.srcana.hr)

Ako više ne želite primati obavijesti o našim novostima i aktivnostima, kliknite dolje na odjavu s liste i brisat ćemo vaše osobne podatke s liste primatelja obavijesti o novostima i aktivnostima Poliklinike Srčana.

[Odjava s liste](#)