

Igrivo in varno po srčnih poteh



ZA  **SRCE**

DRUŠTVO ZA ZDRAVJE SRCA IN OŽILJA SLOVENIJE

*Človek lahko živi molče,
brez gibanja pa praktično ne more!*



Igrivo in varno po srčnih poteh

Redna gibalna dejavnost spada med najpomembnejše preventivne ukrepe, s katerimi lahko ohranjamo zdravje srca in ožilja. Človeku je najbolj lastno gibanje **hoja**. Za zdravega je polagati noge drugo pred drugo otročje lahko. Večini tako pomeni **najnaravnejši, najcenejši, najdostopnejši in obenem najkoristnejši način premikanja telesa**. Primerna je za vsa starostna obdobja, v vseh letnih časih, za ženske in moške. Da je **hoja** najboljše človekovo zdravilo je učil že slavní antični zdravnik **Hipokrat** (seveda

ob s hranili uravnoteženi prehrani in zadostnem, kakovostnem spancu). »Znova shoditi« pomeni osnovo za vrnitev v socialno okolje po prebolelih boleznih in poškodbah. Hoja probleme, o katerih razmišljamo, naredi lažje rešljive, saj do njih vzpostavi razdaljo, iz katere jih uzremo v povsem drugačni luči.

Z vidika športne kulture predstavlja hoja »čarobno formulo« **za izboljšanje temeljnih gibalnih sposobnosti** in zdravja nasploh. Načrtna in redna vadba s hojo med drugim **prinaša dobro počutje, odpravlja težave s prekomerno telesno težo, spodbuja presnovo ter pripomore k učinkovitejšemu umskemu in telesnemu delu**; nenazadnje ugodno vpliva tudi na spanec. Če hodimo v prijetnem naravnem okolju ali v dobri družbi, je njen učinek še večji. Z vidika varnosti svetujemo hojo po urejenih poteh, kjer lažje nadziramo njen tempo ter primerjamo svojo zmogljivost s priporočenimi standardi in navodili.

Zato, da bi ljudi spodbudili h gibanju in čutnemu doživljanju narave, so prizadevni člani **Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije** na območjih podružnic označili več **Srčnih poti**. S tem so razširili mrežo tematskih poti po Sloveniji, s katerimi je naša dežela prepredena po dolgem in počez, kar nudi priložnost, da jo še bolje

Srčna pot in gozdne poti v mestnem parku in mestnem gozdu Celje



spoznamo. Najstarejša med njimi, **Srčna trim pot** v celjskem mestnem gozdu, je bila označena že leta 1986 in še vedno deluje.

Sprememba nezdravih navad in razvad prebivalstva predstavlja učinkovitejši način preprečevanja razširjenosti kroničnih nenalezljivih bolezni, kot bi ga dosegli »z bojem proti« posameznim dejavnikom tveganja. Ali kdaj pomislite, da nas na vseh poteh v naravi vsak dan znova čaka povabilo, naj naredimo prvi (a za marsikoga najtežji) korak na naši »Poti do bolj zdravega in aktivnega življenjskega sloga«? Na njej res vsak korak šteje, ob tem pa bomo pridobili še kakovostnejši čas za življenje, ki je pred nami. **Gremo skupaj!**

*»Iz roda v rod, duh išče pot...«
(prof. Drago Ulaga)*

Vsaka pot se začne s prvim korakom



Začetek res ni lahek – a vaja dela mojstra!

Prvi otrokovi samostojni koraki so negotovi, toda z vztrajnostjo se v hoji izmojstrijo. Vmesni padci in vstajanje po njih so sestavni del učenja in obenem najučinkovitejša vaja za krepitev mišic trupa, ki predstavljajo podporni mehanizem za stabilen in varen korak. Odrasli na to (pre)hitro pozabimo. Vendar lahko posameznik z le malo dnevne discipline razvije sposobnost za **učinkovito premagovanje hodilnega napora** v vsakem življenjskem obdobju. Čeprav je hoja enolično gibanje in vsak otrok ve, da kot taka »ni zanimiva«, je **skrivnost enoličnosti v tem, da sestavlja zdravilo proti dolgčasu** (*dolgčas je negibnost telesa, soočena s praznino mišljenja*). Ko hodimo, lahko misli pridejo, vzniknejo ali dobijo obliko...

Strokovnjaki s področja gibanja in medicine smo si enotni, da je zelo koristna in zato priporočljiva že vsakodnevna **»vadba mimogrede«**, kamor uvrščamo tudi hojo po opravkih, v bližnje trgovine, na krajše sprehode z malčki ali s psom ter hojo po stopnicah, kjer si lahko z izbranimi gibalnimi in kognitivnimi nalogami še dodatno otežimo njeno izvedbo. Postavimo si dnevni izziv: **Povečati število prehojenih korakov!** Dan danes za to ni težko najti pripomočka – od preprostih pedometrov za štetje korakov do različnih aplikacij, ki jih lahko naložimo na telefon in beležijo našo dnevno gibalno aktivnost. Z merilnikom srčnega utripa lahko hkrati nadziramo raven obremenitve med hojo in varno frekvenco srca, ki bi jo naj po posvetu z zdravnikom poznal vsak, še zlasti pa srčni bolnik.

Vsaj pol ure trajajoča **živahna hoja** s skladnim gibanjem različnih delov telesa posledično privede do posameznikovega dobrega počutja, ki izhaja iz lahkotnosti koraka in s tem ekonomičnosti gibanja ter porabe energije. Da bi ju dosegli, je priporočljivo slediti nekaterim splošnim navodilom:

- drža telesa naj bo vzravnana (ne sklonjena) in glava pokonci, s pogledom naprej;
- noge premikamo naravnost naprej (brez opletanja);
- stopala postavljamo na tla vzporedno in v zaporedju peta-prsti (povaljamo po zunanjem delu stopala);
- pozibavanje naj bo omejeno na tisti minimum, ki ga terja ritmika gibanja;
- spremljava z rokami naj bo smotrna, ustrezna dolžini koraka in tempu hoje;
- dihanje naj bo naravno, skozi nos in usta.

»Obvladaj tehniko gibanja popolnoma, potem pa pozabi nanjo in bodi naraven!« Ta misel je lahko izziv za vse, katerih hoja še ni uglasjena. Z vztrajno vadbo se jo da doseči.

Lepota narave spodbuja človeka k sproščenemu gibanju

Kako hitro naj hodimo?

Hitrost hoje pogojujejo posameznikova starost, raven kondicijske pripravljenosti in še drugi dejavniki. Odločilno vlogo pri tem pa ima **razlog (namen)**, zaradi katerega smo **šli hoditi**. Če gremo na sprehod, da bi se duševno spočili ali da bi kaj dobro premislili, bomo izbrali lagoden tempo. Podobno velja, če smo v družbi osebe, s katero se želimo med hojo pogovarjati. Kadar pa se odločimo za (vsaj polurno) živahno hojo za zdravje, se bomo morali bolj potruditi, saj sicer ne bomo dosegli zadostnih vplivov na izboljšanje srčno-žilnega in dihalnega sistema. V takih primerih je merilo učinkovitosti pogovor s kratkimi stavki ali posameznimi besedami, posledično pa se vsaj z nekaj minutnim intenzivnejšim gibanjem tudi spotimo.



Za osebe z afazijo (motnja v jezikovni dejavnosti) je priporočilo, da se malo zadihajo, da jim je toplo in se še počutijo prijetno. Pri tistih, ki govorijo in imajo manjše funkcionalne ovire je navodilo glede zmerne aktivnosti enako. Pri lagodni (počasni) hoji znaša hitrost okrog 3 km na uro, pri tekoči (ritmični) hoji 5 km na uro in pri hitri (živahni) hoji pa vsaj 6.5 km na uro. Znani ameriški zdravnik **dr. Keneth Cooper** priporoča tistim, ki jim je hoja glavno vadbeno sredstvo za zdravje in dobro počutje (program Aerobik), da opravijo vsak dan 3 km dolgo pot v 24 do 30 minutah. Pri tem pa ne smemo pozabiti, da zahteva tudi hoja, kot vsaka druga gibalna dejavnost, predhodno pripravo z ogrevanjem ter zaključek z ohlajanjem in umirjanjem srčnega utripa. **Zato vedno začnemo s pet minutno počasno hojo ter raztezanjem mišic in sklepov, enako pa ponovimo na koncu vadbe. S tem se bomo zavarovali pred morebitnimi poškodbami med samo hojo in mišično utrujenostjo po njej, katera mnoge odvrne, da bi vztrajali pri redni, vsakodnevni hoji.**

*Raztezanje mišic
pred in po hoji - a na
različne načine*



Primer priprave na hojo:

- ▶ **proste vaje na mestu** (da izboljšamo pogoje delovanja sklepno- kostnega in mišičnega sistema): kroženje v vseh sklepih 3-5x v vsako smer; lahkotni zamahi z rokami in nogami - naprej in nazaj ter not in ven; izmenično pritegovanje kolen k prsim; različni koraki - prisunsko, izmensko, z izpadom, v vzponu, po petah, po notranjem in zunanjem robu stopal. Kadar imamo pri sebi pohodne palice, lahko z njimi še povečamo učinkovitost razteznih vaj-palico pri tem ves čas »vlečemo narazen«.
- ▶ **Hoja s počasnejšim začetnim tempom** - s krajšimi koraki (da dvignemo temperaturo celotnega telesa; pospešimo srčni utrip, poglobimo dihanje).

Koristi hoje z dopolnilnimi nalogami za človekov organizem

Hoja navzdol s palicami



Hoja blagodejno deluje na ves organizem, ko jo izvajamo kot vzdržljivostno nalogo (aerobna oblika vadbe), ki traja vsaj pol ure. Z raziskovanjem je bilo potrjeno, da pri hoji deluje in sodeluje kar 54 večjih in manjših mišic. To so predvsem mišice spodnjih okončin in medeničnega obroča, medtem ko so manj aktivne mišice gornjih okončin, ramenskega obroča in trupa. Mišice ramenskega obroča in v zapestjih lahko dodatno obremenimo, če pri hoji uporabljamo palice. Z le-temi pa zlasti pri hoji navzdol razbremenimo pritisk na sklepe nog in hrbtenice.



Za mišice trupa je potrebna dodatna krepilna aktivnost, ki jo lahko opravimo tudi med hojo, če nam le dopušča prostor. Idealna rešitev so tako imenovani vadbene otoki z vadbeneimi pripomočki - namenjeni prav tovrstnim krepilnim vajam. Dobrodošle pa so tudi klopce v parkih ali ob sprehajalnih poteh, na katerih sicer raje posedamo. Posebna klop - ulita v bron, ki je obelježe in hkrati služi kot telovadno orodje, stoji v Mestnem parku v Mariboru, prav na mestu kjer je dan za dnevno združeval vadbo, počitek in branje legendarni **Leon Štukelj**.

Pri načrtovanju in izvajanju dnevne gibalne aktivnosti starejših odraslih oseb velja upoštevati **priporočila Ameriškega združenja za srce (AHA)**, kjer poleg aerobne gibalne dejavnosti (vključno s hojo), priporočajo: vaje za mišično moč (krepilne vaje), vaje za gibljivost (raztezne vaje) in vaje za ravnotežje. Za zmanjševanje tveganja padcev se priporočajo tudi vaje za ohranjanje ravnotežja (trikrat tedensko), s katerimi lahko popestrimo sprehode ali pohode.

Štukljeva klopca - spodbuda za dodatno telovadno vajo

Primeri krepilnih vaj in vaj s poudarkom na ohranjanju ravnotežja:

- ▶ **Različni počepi**, kombinirani s prestopanjem palic ali stopanjem na stopnico, štor ipd. (5 - 10 ponovitev, v 1 -3 nizih);
- ▶ **Vzkloni s palico na hrbtu**; suki trupa s palico na ramenih, ali s plastenko, kamnom na prsih, oziroma v rokah; »navidezno« potiskanje in vlečenje debel dreves, ogrodij klopi ali večjih kamnov; vztrajanje - drže posameznih položajev (5-10 sekund v 2-5 nizih).
- ▶ **visenja in zgibi** na drogovih, krogih ali drugih vešalih na vadbenih mestih v naravi
- ▶ Hoja po talnih označbah, po debelejših koreninah, po robnikih in različnih podlagah.
- ▶ **Ujemanje različnih predmetov** (palica, plastenka, mehka žoga) na mestu, na zmanjšani površini ali v počasnem gibanju po mehkejši podlagi (mivka, sekanci).
- ▶ Po vsaki napornejši gibalni nalogi poskrbimo za **sprostilne in dihalne vaje na mestu!**

Primer raztezno - sprostilnih vaj ob koncu hoje:

- ▶ **izvedba prostih statičnih raztezni vaj** (ali s pomočjo palice), kjer zadržujemo določen položaj delov telesa do 20 sekund, nakar s stresanjem in drugimi sprostilnimi gibi ter poglobljenim dihanjem dosežemo stopnjo zmanjšanja mišične zakrčenosti.

Telovadba med sprehodom



Vadbeni program živahne hoje

Kot pri vsaki vadbi, tudi pri hoji upoštevajmo načelo postopnosti. Že omenjeni dr. K. Cooper začetnikom predlaga kar **16- tedenski pripravljalni program hoje**. Za začetek je potrebno prehoditi 1.6 km v petnajstih minutah in pol. Prehojena razdalja sprva ostaja nespremenjena, zato pa se skrajšuje čas, ki ga porabimo za pot, ob razumljivo večji hitrosti hoje. Za tem se postopno poveča še razdalja, nakar se v naslednjih tednih oba parametra izmenično spreminjata. Na koncu programa je posameznik sposoben prehoditi razdaljo 6.4 km v manj kot eni uri, natančneje v 56 minutah.

Povečana obremenitev, če je redna in vztrajna, prilagaja (adaptira) organizem na nove, to je povečane zahteve. Delovanje srca postane bolj gospodarno, saj lahko ob manjši frekvenci pošlje po žilah večjo količino krvi. Ožilje ostaja prožno in se v mišičnem tkivu bolj razveja (kapilarizacija), kar izboljša možnosti prenosa kisika. Okrepijo se tudi dihalne mišice, kar pripomore k izboljšanju tehnike dihanja.

Prsni koš ostane prožen tudi v drugi polovici življenja. Poleg povečanja mišične moči ne smemo spregledati ugodnega vpliva hoje na gibljivost sklepov spodnjih okončin, kjer se tudi upočasnijo procesi staranja sklepne hrustančevine. S tem pa posredno preprečujemo pojav artroze.

***Za igrivo
gibanje v naravi
nismo nikoli
prestari!***



Za konec in nov začetek

– aktualno in modro v sporočilih naših prednikov...

Že pred več kot 60 leti je **akademik prof. dr. Franjo Kogoj** zapisal:

»Današnji način življenja se odraža med ostalim v izgubljeni zvezi s naravo, v umetnem zatiranju občutka utrujenosti in potrebe po spanju ter na preobremenjenosti živčevja.«

Na začetku tretjega tisočletja si življenjski slog slabšamo predvsem z dolgotrajnim sedenjem z nezadostnimi vmesnimi prekinitvami ter uživanjem kalorično prebogate in s hranili preskromne industrijsko predelane hrane. Že pri mladih ljudeh je v precejšnjem deležu prisotno kajenje in uživanje različnih kemičnih substanc za boljše počutje, večjo storilnost ali kot lajšanje življenjskih tegob, ki se s starostjo večajo. Posledično se soočamo s porastom števila nenalezljivih kroničnih bolezni, ki prizadenejo vedno več ljudi, ki so še delovno aktivni.

»Če bi mogli izključiti vse škodljive vplive, bi bilo mogoče brez težav podaljšati življenje za 1 do 2 desetletji«, je še zapisal akademik prof. Kogoj. S tem je mislil na kakovostno preživljanje

življenja, ki ni odvisno le od stalne medicinske in farmakološke pomoči, temveč jo odlikujejo: **bistroumnost, vitalnost** in **čilost** na vseh področjih. Naštete si mora želeli posameznik najprej sam zase, potem pa narediti prvi korak k udejanjanju.

Za en korak se vedno najde dovolj energije, če le zavest ve, kam je treba iti. In potem greš... korak

za korakom... v svojem ritmu, od odseka do odseka - z izmenjavanjem gibanja in počitka. Ko se človek zaveže temu ponavljanju, ni več ujet v zaskrbljeno izmenjavanje strahu in upanja in preide mejo vsakršne gotovosti; to predstavlja vedrino. **Vedrino** pomeni, da samo sledimo poti in jo dosežemo, ko ničesar več ne pričakujemo, samo še napredujemo, samo še hodimo.

Sr(e)čno!

Korak za korakom nas pot privede tudi na vrhove gora



ZMANJŠEVANJE TVEGANJ IN PRVA POMOČ

Sprehod v naravi nedvomno spada med najbolj zdravju koristne načine preživljanja prostega časa, vendar se lahko kot pri vsaki športni aktivnosti na prostem tudi v tem primeru soočimo z različnimi zdravstvenimi težavami. Verjetnost za tovrstne nevšečnosti lahko zelo zmanjšamo, če upoštevamo nekaj osnovnih nasvetov, še preden se odpravimo na pot:

- ▶ **Izberimo primeren čas dneva in upoštevajmo vremenske razmere.** Še posebej, če smo starejši, morda srčni bolniki ali pa nas spremljajo otroci ali starejši, se izogibajmo aktivnosti v najbolj vročih delih dneva. Načrtujemo ustrezno število postankov, tempo hoje pa prilagodimo najmanj telesno zmogljivemu.
- ▶ **Poskrbimo, da s(m)o vsi udeleženci seznanjeni z načrtom poti in zahtevnostjo aktivnosti.** Tako se lahko vsak odloči, ali aktivnost ustreza njegovi stopnji zmogljivosti. Ob tem pa poskrbi, da nosi zanj primerno udobno in visoko obutev, z dobrim oprijemom podplatov, lahka in zračna oblačila, ki ščitijo pred soncem in vetrom ter zaščitno pokrivalo.
- ▶ **Na pot se pripravimo** – s seboj vzamemo predvsem dovolj vode, upoštevamo, da se bo naš čas na poti morda podaljšal. Če je načrtovana aktivnost daljša, pripravimo tudi nekaj hrane ali izotonično pijačo. Med obvezno opremo spadajo tudi **rezervna oblačila** ter

osebni komplet za prvo pomoč.

- ▶ Kadar smo v vlogi vodnika ali najizkušenejšega v skupini, se **predhodno pozanimamo o morebitnih zdravstvenih težavah udeležencev**. Ti naj sami poskrbijo, da imajo s seboj predpisana zdravila ter vnaprej posredujejo navodila, kako moramo ukrepati ob poslabšanju.

Kljub dobri pripravi se lahko srečamo na poti s poškodbami ali poslabšanjem zdravstvenega stanja pri udeležencih. Pomembno je, da **v vseh primerih ostanemo mirni in obolelemu, oziroma poškodovancu nudimo prvo pomoč ter poskrbimo, da prejme ustrezno nadaljnjo zdravstveno oskrbo**, če je stanje resno. Na nekatera najpogostejša stanja se lahko pripravimo:

- ▶ **Vročinska izčrpanost:** do tega stanja najpogosteje pride zaradi neustreznega vnosa tekočine in nošenja neustreznih oblačil, ki ne omogočajo učinkovitega hlajenja, hkrati pa nudijo slabo zaščito – posebej glave – pred soncem. **Oboleli je omotičen, šibek in zmeden, pogosto mu je slabo. S pohodom prekinemo, ga pospremimo v senco, posedemo ali poležemo, odstranimo vsa odvečna oblačila ter ga hladimo. Z vodo prepojene krpe položimo predvsem na glavo in v pregibe ter poskrbimo, da po požirkih pije vodo. Če**

se stanje hitro ne izboljša, pokličemo 112!

- ▶ **Nenadna prehodna izguba zavesti:** Stanje je pogosto, še posebej ob dolgotrajnem stanju na enem mestu v vročem okolju. Največkrat ne pomeni ničesar resnega, vendar tako obolelega kot okolico lahko zelo prestraši. **Poskrbimo, da se oboleli popolnoma uleže na tla – tako bo v možganih ponovno zadosten krvni tlak. Če se oseba še ne ope, se prepričamo, da diha normalno, ter jo namestimo v stabilni bočni položaj do povrnitve zavesti. Če pride do povrnitve zavesti takoj, lahko počutje izboljšamo tako, da dvignemo noge na stol ali nahrbtnik in odpnemo tesna oblačila, posebej pasove, ovratnik in hladimo. Po nekaj minutah se oboleli lahko usede, če se omotica ne ponovi, nato previdno vstane.**

- ▶ **Pik žuželke ali ugriz živali:** V večini primerov je pik le zelo boleča in neprijetna izkušnja, brez drugih posledic. **V tem primeru le odstranimo želo, če ga vidimo, ter mesto pika hladimo. S tem bomo zmanjšali bolečino in oteklino. NE segrevamo mesta pika, posebej ne z žarečimi telesi, saj bomo le povzročili dodatno opeklino. Prav tako ob ugrizu npr. kače NE prevezujemo uda in NE izsesavamo strupa – poskrbimo le, da oseba miruje, mesto speremo z vodo in po-**

čakamo na pomoč. V primeru, da pride do hude alergijske (anafilaktične) reakcije, je pomembno da osebi pomagamo uporabiti zdravila, če jih ima, oz. pokličemo na 112 in spremljamo stanje. **Nikakor ne izvajamo agresivnih ukrepov brez posveta z zdravnikom.**

► **Izvini, izpahi in zlomi:** Po dogodku predvsem preprečujemo dodatno bolečino. Ud previdno imobiliziramo ob telo, če je to mogoče. V primeru, da je okončina v nenaravnem položaju po izpahu ali zlomu, je ne poskušamo naravnati sami - to bo povzročilo le dodatno bolečino, okrevanja pa ne bo skrajšalo. Mesto poškodbe hladimo in dvignemo, da zmanjšamo otekanje. Če je poškodba stabilna, lahko namestimo tudi elastični povoj.

► **Bolečina v prsih:** Telesna aktivnost, ki je starejši pohodnik ni vaje, lahko razkrije srčno-žilno bolezen. Ta se bo kazala s topo oz. tiščočo bolečino v prsih, ki se pojavi ob naporu, pogosto skupaj s težkim dihanjem in slabostjo. **Pohod prekinemo in počakamo, ali se bolečina umiri sama od sebe v nekaj minutah. Če vztraja, gre morda za srčni infarkt! V tem primeru pokličemo na 112, poskrbimo, da oboleli miruje in ga spremljamo. Ničesar naj ne je in ne pije, lahko pa požveči 500 mg aspirina. V primeru, da pride do izgube zavesti, nemudoma preverimo dihanje. Če ni normalno, TAKOJ prič-**

nemo z oživljanjem - močnimi pritiski na prsnico s frekvenco 100 - 120/min.

Poskrbimo za redno obnavljanje svojega znanja prve pomoči! Vsakih nekaj let se udeležimo tečaja, ki nudi tudi praktično vadbo, ter občasno prelistajmo novejši učbenik prve pomoči, saj se z leti spreminjajo tudi usmeritve. Tako bomo bolj gotovi vase in pripravljeni na pomoč v vseh situacijah!

REŠI ŽIVLJENJE!

Se oseba ne odziva?

Zavpij "NA POMOČ"!

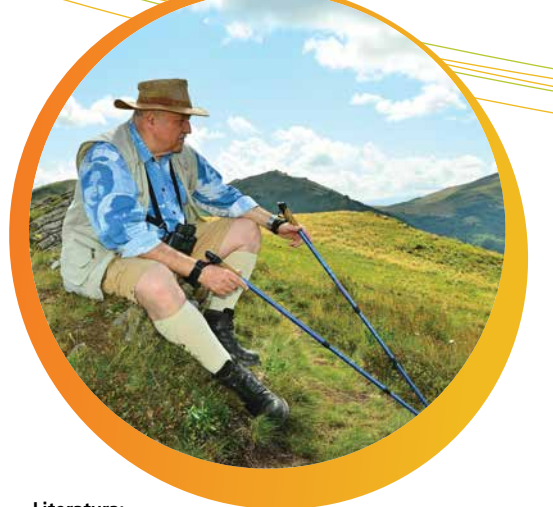
Sprosti dihalno pot - nagni glavo!

PREVERI - NE DIHA NORMALNO?

Pokliči 112 in prični oživljanje!

↓ 5 - 6 cm 30 : 2

Uporabi AED!



Literatura:

- Dolenc, M. (2017). Telovadba med sprehodom. Za srce, 26(2-3), 24-25.
- Drev, A. (2010). V gibanju tudi v starosti. Ljubljana: Inštitut za varovanje zdravja RS.
- Gros, F. (2017). Filozofija hoje. Ljubljana: V.B.Z..
- Kraševac, E. (2005). Gibaj se veliko in opaziš boš razliko. Ljubljana: Inštitut za varovanje zdravja RS.
- Pinter, S. (2014). Hoja - izziv na poti do zdravega življenjskega sloga: gibati se pomeni živeti, in življenje je gibanje. V Veber A. (ur). Mohorjev koledar 2014. Celje, Mohorjeva družba. 145-148.
- Pinter, S., Jakše B., Jakše B. (2016). Telesna nedejavnost, vsakodnevno dolgotrajno sedenje in nezdravo prehranjevanje - »kuge« 21. stoletja. Šport, 64(3/4), 55-67.
- Pustovrh, J. (2011). Nordijska hoja - šport za vse generacije. Za srce, 20(2), 48-50.
- Uлага, D. (1996). Šport, ti si kakor zdravje. Celje: Mohorjeva družba.
- Tasič, J. (2017). Hoja po urejenih srčnih poteh. Za srce. 26(5), 24-26.
- Zavratnik, M. (2014). Kako lahko rešiš življenje? Ljubljana, Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije.

NEKAJ DEJSTEV O SRCU

- ▶ srce je neutrudna črpalka, ki dan in noč, od rojstva do smrti neprekinjeno vzdržuje obtok krvi po telesu
- ▶ v enem dnevu se srce skrči najmanj 100.000 krat
- ▶ v mirovanju prečrpa 5 do 7 litrov krvi v minuti
- ▶ v enem dnevu je to za veliko cisterno, okoli 7.000 – 9.000 litrov
- ▶ do doseženega 65. leta starosti, srce prečrpa polovico Bohinjskega jezera

Igrivo in varno po srčnih poteh

IZDAJATELJ:

Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije, Dalmatinova 10, 1000 Ljubljana,
T: 01/234 75 50, **F:** 01/234 75 54, **E:** drustvo.zasrce@siol.net, **W:** www.zasrce.si

VSEBINA:

dr. **Stanislav Pinter**, prof. šp. vzg., **Sara Ručigaj**, študentka Medicinske fakultete UL

STROKOVNI PREGLED:

prof. dr. **Damir Karpljuk**, prof. šp. vzg., prof. dr. **Aleš Blinc**, dr. med.

FOTOGRAFIJE:

arhiv Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije in Shutterstock

Preventivni program Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije na področju prehrane in telesne dejavnosti v letih 2017, 2018, 2019 sofinancira Ministrstvo za zdravje RS/program je del prizadevanj Dober tek Slovenija za več gibanja in bolj zdravo prehrano.

Za vsebino je odgovorno Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije.



DRUŠTVO ZA ZDRAVJE SRCA IN OŽILJA SLOVENIJE



Nacionalni program o prehrani in telesni dejavnosti za zdravje 2015–2025



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE



Programi in delovanje Društva za zdravje srca in ožilja sofinancira FIHO. Stališča organizacije ne izražajo stališč FIHO.

