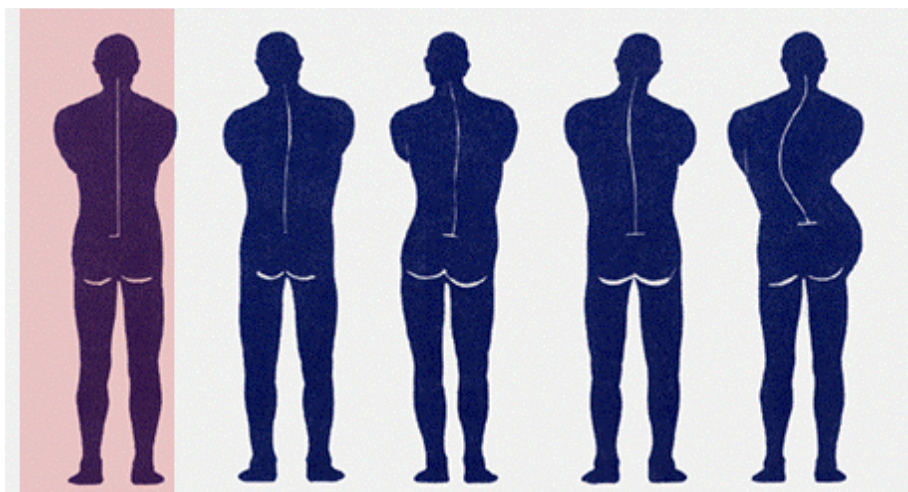
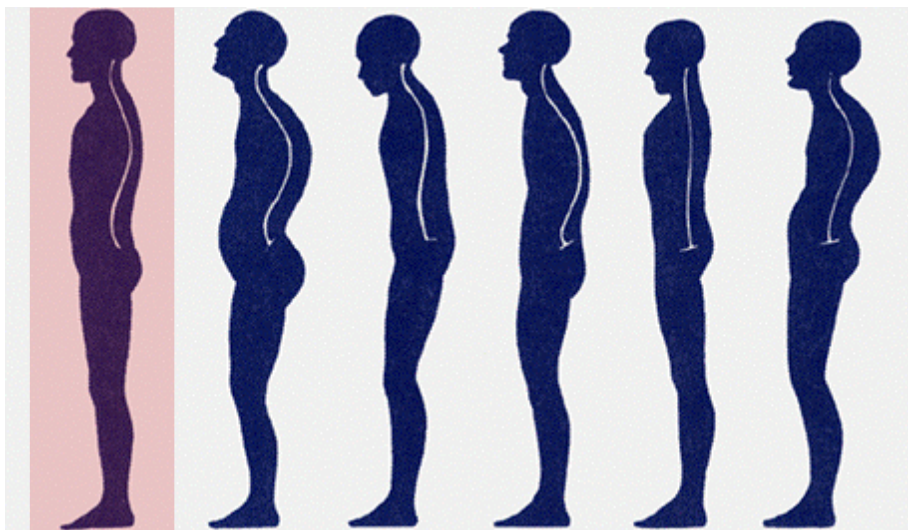




## Provjerite kako se držite



### PRAVILNO DRŽANJE ZA ZDRAVU KRALJEŽNICU I ZGLOBOVE



#### Razmislite u kojem položaju najčešće:

- sjedite
- gledate televiziju
- spavate.

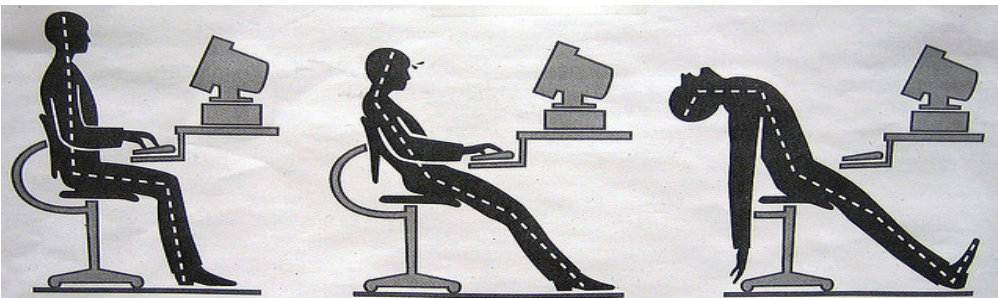
#### Pokušajte svakodnevno nešto učiniti za sebe:

- nekoliko puta dnevno držati knjigu „na vrh glave“ kao što su to činile naše bake
- hodati 5 - 10 minuta uspravno s knjigom na glavi
- hodati 5 - 6 kilometara dnevno odjednom ili raspoređeno u više puta, određenom brzinom i pravilnim držanjem tijela
- vježbati nekoliko puta dnevno medicinske vježbe za vrat i ramena po naučenom
- po želji i druge naučene medicinske vježbe.





NE ISPUŠTAJTE VLASTITO ZDRAVLJE IZ RUKU...



www.srcana.hr  
Draškovićeva 13, Zagreb

...PRUŽITE SAMI SEBI VIŠE!

# BRINEM O SVOM ZDRAVLJU

## PRAVILNO DRŽANJE TIJELA



Poliklinika za prevenciju kardiovaskularnih  
bolesti i rehabilitaciju SRČANA

Grad Zagreb

