

TJELESNA AKTIVNOST & KVB



Svake godine, tjelesna neaktivnost povezana je s

1 000 000

smrti koje se mogu spriječiti

Redovna tjelesna aktivnost pomaže u prevenciji i liječenju



Bolesti srca



Moždani udar



Dijabetes



Hipertenzija



Prekomjerna tjelesna težina



Također, tjelesna aktivnost može poboljšati mentalno zdravlje, kvalitetu života i opću dobrobit!

Potrebno je samo

30 MINUTA

tjelesne aktivnosti umjerenog intenziteta



5 DANA u tjednu

za postizanje i održavanje zdravlja.



Koraci koje možete poduzeti na putu prema zdravom srcu

DJECA & ADOLESCENTI

5 - 17 godina



Najmanje **60 MINUTA** tjelesne aktivnosti dnevno.

Tjelesna aktivnost pospješuje djetetovu koncentraciju, zdrav rast i razvoj.

Tjelesna aktivnost usvojena u djetinjstvu nastavlja se i u odrasloj dobi, doprinoseći smanjenom riziku od srčanih bolesti i moždanog udara.



ODRASLI

18 - 64 godine



Najmanje **150 MINUTA** umjerenog intenziteta ili

75 MINUTA

žustre tjelesne aktivnosti u tjednu.



STARIJE OSOBE

65+ godina



Najmanje **150 MINUTA** umjerenog intenziteta ili

75 MINUTA

žustre tjelesne aktivnosti u tjednu.



Ako niste tjelesno aktivni, krenite s manjom količinom aktivnosti pa s vremenom postepeno povećavajte trajanje, frekvenciju i intenzitet aktivnosti.



NE TREBATE ODLAZITI U TERETANU DA BISTE BILI TJELESNO AKTIVNI!

Idite stepenicama umjesto liftom. Ako ste u mogućnosti, hodajte ili biciklirajte do posla - makar i samo dio puta. Radite pauze tijekom dana za razgibavanje i izvođenje jednostavnih vježbi.

Kako bi se ostvarila korist za vaše kardiorespiratorno zdravlje, sve aktivnosti treba izvoditi u intervalima od najmanje

10 MINUTA



PRIMJERI TJELESNE AKTIVNOSTI UMJERENOG INTENZITETA



- Brzo (žustro) hodanje
- Bicikliranje
- Vrtlarjenje
- Kućanski poslovi
- Ples
- Vožnja skejta

PRIMJERI TJELESNE AKTIVNOSTI SNAŽNOG INTENZITETA



- Trčanje
- Planinarenje
- Brzo bicikliranje
- Brzo plivanje
- Aerobik
- Natjecateljski sportovi

**I NE ZABORAVITE... BILO KAKVA
TJELESNA AKTIVNOST BOLJA JE
NI OD KAKVE!**

