

Živjeti zdravo kod kuće: Preporučene dnevne razine tjelesne aktivnosti za sve dobne skupine

🕒 Objavljeno: 18. ožujka 2020.



S obzirom na trenutnu situaciju pandemije koronavirusa i preporuke da se smanje bliski kontakti s drugim ljudima i izlasci iz kuće, ne smijemo zaboraviti važnost svakodnevne tjelesne aktivnosti u svrhu očuvanja i poboljšanja zdravlja, prevencije kroničnih bolesti, održanja tjelesne mase te povećanja kvalitete života.

Kako bi nam olakšala održavanje zdravog i aktivnog tjelesnog te mentalnog života, Svjetska zdravstvena organizacija objavila je savjete o preporučenoj razini tjelesne aktivnosti djece prema kojima bi ona mlađa od 5 godina svakodnevno trebala biti uključena najmanje 180 min u razne tjelesne aktivnosti

Djeca i mladi od 5 do 17 godina bi trebali sudjelovati u tjelesnim aktivnostima umjerenog do visokog intenziteta najmanje 60 minuta dnevno.

Osobe starije od 18 godina bi trebale prikupiti najmanje 150 minuta tjelesne aktivnosti umjerenog intenziteta ili 75 minuta aktivnosti visokog intenziteta tjedno.

Tjelesne aktivnosti umjerenog i visokog intenziteta mogu se međusobno kombinirati, a vježbe snage za velike mišićne skupine treba provoditi barem dva puta tjedno u kombinaciji s vježbama istezanja i elastičnosti.

Tijekom dana preporučena ili željena razina tjelesne aktivnosti može se postići kroz nekoliko perioda, ali ne kraćih od 10 minuta, a dodatni zdravstveni učinci mogu se postići povećanjem umjerene tjelesne aktivnosti na 300 minuta tjedno ili aktivnosti visokog intenziteta na 150 minuta tjedno.

Naravno, svaka tjelesna aktivnost mora biti u skladu sa zdravstvenim stanjem i funkcionalnim sposobnostima pojedinca kako bi se provodila na siguran i učinkovit način.



Smjernice za preporučenu razinu tjelesne aktivnosti prema dobnim skupinama

RANE GODINE (mlađi od 5 godina)

1. Tjelesnu aktivnost treba poticati od rođenja, posebno kroz igru na podu u sigurnom okruženju (npr. puzanja, hodanja, vučenja, penjanja, bacanja i hvatanja, dizanja i sl.).
2. Djeca predškolske dobi koja mogu hodati bez pomoći trebala bi biti svakodnevno tjelesno aktivna najmanje 180 minuta (3 sata) tijekom dana.
3. Sva djeca mlađa od 5 godina trebala bi što manje vremena provesti u sjedilačkim aktivnostima. Naravno, to se ne odnosi na vrijeme spavanja.

DJECA I MLADI (5-18 godina)

1. Sva djeca i mladi bi trebali biti uključeni u tjelesne aktivnosti umjerenog do visokog

Ova web-lokacija upotrebljava Googleove kolačiće radi pružanja usluga, prilagođavanja oglasa i analiziranja prometa. **intenziteta** ove web-lokacije pristajete na njezinu upotrebu kolačića. Saznajte više ([https://www.hzjz.hr/pravne-
napomene/](https://www.hzjz.hr/pravne-
napomene/))

najmanje 60 minuta do nekoliko sati svaki dan (npr. preskakivanje vijače, ples, kućanski poslovi i sl.).

2. Tjelesne aktivnosti visokog intenziteta koje su usmjerene na jačanje mišića i kostiju, trebalo bi

provoditi najmanje dva dana u tjednu (npr. vježbe s elastičnom gumom, s vlastitom težinom, s utezima, s gimnastičkom pilates loptom, čučnjeve, različite statičke vježbe, „plank“ izdržaje i sl.).

3. Sva djeca i mladi bi trebali što više smanjiti količinu vremena provedenog sjedeći tijekom dužeg

razdoblja (npr. napraviti vježbe istezanja, prošetati po stanu/kući i sl.).

Plakat- Svakodnevno 10 minutno tjelesno vježbanje za djecu 



ODRASLI (19–64 godina)

1. Odrasli trebaju biti svakodnevno aktivni. Tijekom tjedna trebali bi biti uključeni u tjelesne aktivnosti umjerenog intenziteta najmanje 150 minuta (2,5 sata), kroz periode od 10 minuta ili više (npr. preskakivanje vijače, joga, ples, kućanski poslovi i sl.). Jedan od načina da se dostigne preporučena razina tjelesne aktivnosti je da osoba bude

aktivna 30 minuta kroz napiranje 5 dana tjedno.

Upotrebom ove web-lokacije pristajete na njezinu upotrebu kolačića. Saznajte više (<https://www.hzjz.hr/pravne- napomene/>)

2. Alternativno, slične koristi mogu se postići uključivanjem u tjelesne aktivnosti visokog,

intenziteta u trajanju od 75 minuta sakupljenih tijekom tjedna ili kombinacijom aktivnosti umjerenog i visokog intenziteta.

3. Barem dva dana u tjednu trebaju se uključiti u tjelesne aktivnosti usmjerene na jačanje mišića

(npr. vježbe s elastičnom gumom, s vlastitom težinom, s utezima, s gimnastičkom pilates loptom, različite statičke vježbe, čučnjeve, „plank“ izdržaje i sl.).

4. Sve odrasle osobe trebaju što više smanjiti količinu vremena provedenog sjedeći dulje vrijeme

(npr. napraviti vježbe istezanja, prošetati po stanu/ kući i sl.).

STARIJI ODRASLI (65+ godina)

1. Starije odrasle osobe koje su uključene u tjelesne aktivnosti, neovisno o trajanju aktivnosti,

ostvaruju određene zdravstvene koristi, uključujući održavanje dobre tjelesne i kognitivne funkcije. Bilo koja količina tjelesne aktivnosti je bolja od nikakve, a više tjelesne aktivnosti pruža veće zdravstvene koristi.

2. Stariji odrasli trebaju biti svakodnevno tjelesno aktivni. Tijekom tjedna trebali bi biti uključeni u

tjelesne aktivnosti umjerenog intenziteta najmanje 150 minuta (2,5 sata), kroz periode od 10 minuta ili više. Jedan od načina da se dostigne preporučena razina tjelesne aktivnosti je da osoba bude aktivna 30 minuta kroz najmanje 5 dana tjedno (npr. joga, ples, kućanski poslovi i sl.).

3. Za one koji su već redovito uključeni u tjelesne aktivnosti umjerenog intenziteta, slične koristi

mogu se postići uključivanjem u tjelesne aktivnosti visokog intenziteta u trajanju od 75 minuta

sakupljenih tijekom tjedna ili kombinacijom aktivnosti umjerenog i visokog intenziteta.

4. Barem dva dana u tjednu odrasli se trebaju uključiti u tjelesne aktivnosti usmjerene na jačanje

Ova web-lokacija upotrebljava Googleove kolačiće radi pružanja usluga, prilagodavanja oglasa i analiziranja prometa. Upotrebom ove web-lokacije pristajete na njezinu upotrebu kolačića. Saznajte više ([https://www.hzjz.hr/pravne-
napomene/](https://www.hzjz.hr/pravne-
napomene/))

mišića (npr. vježbe s elastičnom gumom, s vlastitom težinom, s utezima, s gimnastičkom pilates loptom i sl.).

5. Kako bi smanjili rizik od padova starije odrasle osobe se trebaju uključivati u tjelesne aktivnosti

usmjerene na poboljšanje ravnoteže i koordinacije barem dva dana u tjednu (npr. korektivna

gimnastika, ples, vježbe statičke snage i sl.).

6. Sve starije odrasle osobe trebaju što više smanjiti količinu vremena provedenog sjedeći dulje

vrijeme (npr. napraviti vježbe istezanja, prošetati po stanu/kući i sl.).

Plakat – Svakodnevno vježbanje za odrasle 





“Zajedno do fondova EU”



Projekt je sufinancirala Europska unija iz Europskog socijalnog fonda.

Ova web-lokacija upotrebljava Googleove kolačiće radi pružanja usluga, prilagođavanja oglasa i analiziranja prometa. Upotrebom ove web-lokacije pristajete na njezinu upotrebu kolačića. Saznajte više (<https://www.hzjz.hr/pravne-napomene/>)