



World
PT Day
2025

AKTIVNOSTI ZA ZDRAVO STARENJE

Raditi neku fizičku aktivnost je bolje nego nikakvu.

Počnite radeći manje količine, a postupno povećavajte vremenom.

Stariji odrasli bi trebali biti fizički aktivni koliko mogu.

Prilagodite napore prema vašoj kondiciji i rasponu pokreta.

Sjedite manje!

Sjedenje za dugi period vremena je loše za vaše zdravlje, prekinite i smanjite vrijeme sjedenja krećući se oko redovito.

Fizička aktivnost smanjuje rizik za:

Kardiovaskularne bolesti

Dijabetes tip 2

Loše zdravlje kostiju (osteoporoza)

Visoki krvni tlak

Padove i s time povezane ozljede

Kognitivno propadanje (na pr. Gubitak memorije, demencija)

Neke karcinome

To će poboljšati i vaše ukupno zdravlje, uključujući mentalno zdravlje, kao i pomoći vam da se lakše krećete i spavate bolje.

Koliko fizičke aktivnosti i vježbi bi trebali raditi?

150-300
minuta

umjerenog intenziteta aerobne fizičke aktivnosti tokom tjedna



ILI

75-150
minuta

aerobne fizičke aktivnosti pojačanog intenziteta kroz tjedan



PLUS

2 dana

tjedno raditi aktivnosti jačanja mišića koje uključuju sve mišićne grupe



Na najmanje **3 dana**

tjedno radite različite fizičke aktivnosti koje su usmjerene na ravnotežu i jačanje - ovo će pomoći da postignete svoje ukupne ciljeve aktivnosti.

Vaš fizioterapeut će moći savjetovati vas o programu vježbi koji je najpogodniji za vas. Pridružite se grupnim satima koji su usmjereni na ravnotežu i istezanje, na pr. Joga, Tai chi i Pilates.

Ograničite vaše vrijeme

sjedenja i zamjenite ga s bilo kojom vrstom fizičke aktivnosti:

- Ustanite i krećite se za vrijeme reklama na TV-u
- Ustanite ili šetajte dok pričate na telefon
- Koristite stepenice koliko je više moguće
- Bavite se aktivnim hobiem kao što je vrtlarstvo
- Pridružite se društvenim aktivnostima kao što su sati plesa i grupe za šetnju
- Aktivno se igrajte s unucima ako ih imate
- Radite većinu kućnih poslova



Kao specijalisti za pokret i vježbe, fizioterapeuti vam mogu pomoći da ostanete aktivni kako starite.



World
Physiotherapy

#WorldPTDay

8 Septembar

www.world.physio/wptday