



World
PT Day
2025

AKTIVNOSTI ZA ZDRAVO STARENJE

Bilo kakva tjelesna aktivnost bolja je nego nikakva

Započnite s malim količinama i postupno ih povećavajte s vremenom.

Starije osobe trebaju biti tjelesno aktivne koliko one mogu

Prilagodite napor svojoj kondiciji i rasponu pokreta.

Manje sjedite!

Dugotrajno sjedenje šteti vašem zdravlju, što češće ga prekidajte i smanjite vrijeme sjedenja tako što će te se redovito kretati.

Tjelesna aktivnost smanjuje rizik od:

- bolesti srčanog i krvotoknog sustava
 - visokog krvnog tlaka
 - nekih vrsta raka
 - tipa 2 dijabetesa
 - padova i s njima povezanih ozljeda
 - lošeg zdravlja kostiju (osteoporoze)
 - kognitivnog propadanja (npr. gubitak pamćenja, demencije)
- Tjelesna aktivnost također će poboljšati vaše opće zdravlje, uključujući mentalno zdravlje, kao i pomoći vam da se lakše krećete i bolje spavate

Koliko biste se trebali baviti tjelesnom aktivnošću i vježbanjem?

150-300
minuta

aerobne tjelesne aktivnosti
umjerenog intenziteta tijekom
tjedna



ILI

75-150
minuta

aerobne tjelesne aktivnosti
visokog intenziteta tijekom
tjedna



PLUS

2 dana

u tjednu provodite aktivnosti za
jačanje mišića koje uključuju sve
mišićne skupine



Najmanje **3 dana**

u tjednu bavite se raznolikom tjelesnom
aktivnošću koja je usmjerena na ravnotežu i
snagu – to će vam pomoći u postizanju
sveukupnih ciljeva vaše tjelesne aktivnosti.

Vaš fizioterapeut će vas savjetovati o
programu vježbanja koji najbolje odgovara
vašim potrebama.

Pridružite se grupnim satovima koji se
fokusiraju na ravnotežu i istezanje, poput
yoge, tai chi i pilatesa.

Ograničite vrijeme sjedenja i
zamijenite ga bilo kojom vrstom
tjelesne aktivnosti:

- ustanite i krećite se tijekom reklama na televiziji
- budite u stojećem položaju ili hodajte dok telefonirate
- koristite stepenice kad god je to moguće
- bavite se aktivnim hobijskim poput vrtlarstva
- pridružite se aktivnostima u zajednici, kao što su tečajevi plesa ili grupe za hodanje
- igrajte se aktivno s unucima, ako ih imate
- obavljajte većinu kućanskih poslova



Kao specijalisti za kretanje i vježbanje, fizioterapeuti vam mogu pomoći da ostanete aktivni kako starite



World
Physiotherapy

#WorldPTDay

8 rujna

www.world.physio/wptday