



World
PT Day
2026

KREĆITE SE VIŠE, BEZ OBZIRA NA GODINE

31% odraslih i **80%** adolescenata
ne ispunjavaju preporučene razine
tjelesne aktivnosti



Zašto je biti aktivan važno?

Redovita tjelesna aktivnost:



štiti od bolesti
srca, moždanog
udara, dijabetesa i
nekih karcinoma



smanjuje
rizik od
pretilosti



poboljšava
mentalno
zdravlje,
raspoloženje
i san



pomaže djeci
da rastu jaka
i dobro se
razvijaju



pomaže starijim
odraslima da
ostanu neovisni
i izbjegnu
padove



pomaže održati
mozak zdravim i
može smanjiti rizik
od demencije i
Alzheimerove bolesti



poboljšava
memoriju,
pažnju i vještine
razmišljanja u svim
dobima

Počnite **rano**

Ostanite **aktivni**

Nastavite se kretati za
život

Tjelesna aktivnost u bilo kojoj
dobi poboljšava zdravlje,
neovisnost i kvalitetu života
**Fizioterapeut vam može dati
savjet o tome kako sigurno
vježbati i dostići preporučene
razine aktivnosti.**



**Kako mogu
pratiti svoju
aktivnost?**

Imate li pametni telefon, pametni
sat ili prenosivo pomagalo?

Počnite ih koristiti kako bi si
postavili ciljeve, pratili svoju
tjelesnu aktivnost i motivirali vas
da se više krećete kako bi dostigli
vaše preporučene aktivnosti.

Što su smjernice aktivnosti?

SVATKO TKO
MOŽE

ODRASLI

DJECA,
ADOLESCENTI

ODRASLI

STARIJI
ODRASLI

SVI KOJI
MOGU



Ograničiti
vrijeme sjedenja,
zamijeniti sa bilo
kojom tjelesnom
aktivnošću



**150-
300**
minuta tjedno
aerobne
aktivnosti



60
minuta
dnevno



2 dana
tjedno
aktivnosti
jačanja
mišića



3 dana
tjedno
aktivnosti
ravnoteže i
jačanja



300+
minuta
tjedno,
više je bolje



**Trebam li
manje sjediti?**

Provođenje dugih perioda
sjedeći ili koristeći ekrane
povećava rizik od neprenosivih
bolesti uključujući karcinom,
kardiovaskularne bolesti,
kroničnu bolest pluća i dijabetes.
Sve tjelesne aktivnosti se
računaju, uključujući hodaње,
kućne poslove, igru i sport.



World
Physiotherapy

#WorldPTDay

8. septembar

www.world.physio/wptday