

VAŽNOST TJELESNE AKTIVNOSTI U SVAKOJ ŽIVOTNOJ DOBI

Djeca mlađa od 5 godina (aktivnosti tijekom 24 sata)

DOB	TJELESNA AKTIVNOST
0-12 mjeseci	<ul style="list-style-type: none">- interaktivne igre na ravnoj podlozi- poticanje tjelesne aktivnosti tijekom dana min. 30 min, a za djecu koja ne sjede na trbuhu- izbjegavanje sjedenja više od 1 h dnevno (npr. kolica, nosiljke, sjedalice, hranilice i sl.- kod sjedenja djetetu čitati priče i poticati pričanje- omogućiti dovoljno sna (0-3 mj.- 14 do 17 sati sna, a 4-12 mj.- 12 do 16 sati sna)- NE KORISTITI DIGITALNE MEDIJE (TV, kompjuteri, mobiteli)
1– 2 godine	<ul style="list-style-type: none">- poticanje tjelesne aktivnosti raspoređene tijekom dana barem 3 h kroz različite aktivnosti i intenzitete- izbjegavanje sjedenja više od 1 h dnevno (npr. kolica, nosiljke, sjedalice, hranilice i sl. kao i aktivnosti u sjedećem položaju- kod sjedenja djetetu čitati priče i poticati pričanje- omogućiti dovoljno sna (11 – 14 sati)
3– 4 godine	<ul style="list-style-type: none">- poticanje tjelesne aktivnosti raspoređene tijekom dana, barem 3 h kroz različite aktivnosti i intenzitete, a barem 1 h umjerenog i snažnijeg intenziteta- izbjegavanje sjedenja više od 1 h dnevno (npr. kolica, nosiljke, sjedalice, hranilice i sl. kao i aktivnosti u sjedećem položaju- kod sjedenja djetetu čitati priče i poticati pričanje- vrijeme sjedenja ne smije biti dulje od 1 h- omogućiti dovoljno sna (10 – 13 sati)

Djeca od 5 do 17 godina

DOB	TJELESNA AKTIVNOST
5-12 godina	<p>AEROBNE VJEŽBE:</p> <ul style="list-style-type: none">- hodanje, rolanje, vožnja bicikla ili skateboarda - umjerene aerobne vježbe- trčanje, trčanje uz hvatanje (lovice), vožnja bicikla, preskakanje vijače, borilačke vještine (karate) te sportovi kao što su košarka, plivanje, gimnastika, tenis - snažne aerobne vježbe <p>JACANJE MIŠIĆA:</p> <ul style="list-style-type: none">- igre lovice, penjanje uz užu ili drvo te na penjalicama na dječjim igralištima, čučnjevi, vježbe izdržljivosti s rastezljivim trakama, sportovi kao što je gimnastika <p>JACANJE KOSTIJU:</p> <ul style="list-style-type: none">- skakanje, skakanje, preskakanje vijače, trčanje i sportovi kao što su: košarka, gimnastika, tenis, rukomet
13-17 godina	<p>AEROBNE VJEŽBE:</p> <ul style="list-style-type: none">- veslanje, rolanje, skijanje, pješaćenje, vožnja skateboarda ili bicikla (kučni /ulični), sportovi kao što su košarka, rukomet, odbojka – umjerene aerobne aktivnosti- trčanje s hvatanjem („graničar“), vožnja bicikla, preskakanje vijače, borilačke vještine (karate), trčanje, košarka, plivanje, tenis, gimnastika, aerobik, ples – snažne aerobne aktivnosti <p>JACANJE MIŠIĆA:</p> <ul style="list-style-type: none">- igre i vježbe izdržljivosti uz rastezljive trake, utezi, vježbe na spravama, čučnjevi, penjanje po stijenama, sportovi kao što su ples i gimnastika

	<p>JAČANJE KOSTIJU:</p> <p>-skakutanje, skakanje, preskakanje vijače, trčanje i sportovi kao što su: košarka, gimnastika, tenis, rukomet</p>
--	--

Odrasla dob

DOB	TJELESNA AKTIVNOST
18 – 64 god	<p>AEROBNE VJEŽBE:</p> <p>- brzo hodanje, vožnja bicikla po ravnoj podlozi ili blažoj uzbrdici, plesanje radovi u vrtu – umjerene aerobne vježbe tijekom kojih ćete se blaže zadisati i oznojiti te osjetiti blago ubrzani rad srca – preporuča se prakticirati 5 h tjedno</p> <p>- trčanje, plivanje više od 500 m, brza vožnja bicikla i vožnja uz brijeg, radovi u vrtu, košarka, tenis - snažne aerobne vježbe tijekom kojih ćete se pojačano oznojiti, a rad srca i disanje će biti ubrzani – preporuča se prakticirati 2 h 30 min tjedno</p> <p>JAČANJE MIŠIĆA:</p> <p>čučnjevi, sklekovi, vježbe s elastičnom trakom, joga, pilates (spori pokreti uz opterećenje vlastitom tjelesnom masom)-ponavljajuće vježbe (8-12 ponavljanja u jednom ciklusu) pojedinih skupina mišića (noge, leđa, trbuh, prsa, ramena, ruke); preporuča se prakticirati do granice boli dva dana tjedno u trajanju od jedan do tri ciklusa ponavljanja</p>
Napomena	<p>S ciljem postizanja veće učinkovitosti preporuča se kombinirati aerobne i anaerobne vježbe.</p> <p>Ukoliko postoji mogućnost (tijelo može izdržati) povećati ciklus ponavljanja aerobnih vježbi na dva do tri ciklusa, a s ciljem postizanja veće koristi za zdravlje.</p> <p>Osobe sa zravstvenim problemima intenzitet vježbi trebaju prilagoditi svojim zdravstvenom stanju i mogućnostima.</p>

Osobe starije životne dobi

DOB	TJELESNA AKTIVNOST
65 i više god	<p>AEROBNE VJEŽBE:</p> <ul style="list-style-type: none">- brzo hodanje, vožnja bicikla po ravnoj podlozi ili blažoj uzbrdici, plesanje i radovi u vrtu – umjerene aerobne vježbe tijekom kojih ćete se blaže zadisati i oznojiti te osjetiti blago ubrzani rad srca – preporuča se prakticirati 10 min po vježbi ili 2h 30 min po vježbi tjedno- trčanje, plivanje više od 500 m, brza vožnja bicikla i vožnja uz brijeg, radovi u vrtu, košarka, tenis - snažne aerobne vježbe tijekom kojih ćete se pojačano oznojiti, a rad srca i disanje će biti ubrzani, preporuča se prakticirati 10 min po vježbi ili 1h 15 min po vježbi tjedno <p>JAČANJE MIŠIĆA:</p> <p>čučnjevi, sklekovi, vježbe s elastičnom trakom, joga, osnovni pokreti pilatesa (spori pokreti uz opterećenje vlastitom tjelesnom masom) - ponavljajuće vježbe (8-12 ponavljanja u jednom ciklusu) pojedinih skupina mišića (noge, leđa, trbuh, prsa, ramena, ruke); raditi do granice boli dva dana tjedno u trajanju od jedan do tri ciklusa ponavljanja</p>
Napomena	<p>S ciljem postizanja veće učinkovitosti preporuča se kombinirati aerobne i anaerobne vježbe.</p> <p>Ukoliko postoji mogućnost (tijelo može izdržati) povećati ciklus ponavljanja aerobnih vježbi na dva do tri ciklusa, a s ciljem postizanja veće koristi za zdravlje.</p> <p>Osobe sa zdravstvenim problemima intenzitet vježbi trebaju prilagoditi svojim zdravstvenom stanju i mogućnostima.</p>