



## 150 min

Aerobnu aktivnost treba provoditi najmanje 150 minuta tjedno umjerenim intenzitetom ili 75 minuta tjedno visokim.

## 10 min

Aerobnu aktivnost treba provoditi u intervalima od najmanje 10 minuta u kontinuitetu.

## 2 puta tjedno

Vježbe s opterećenjem za velike mišićne grupacije (noge, trbuh, leđa, prsa, ruke i rameni pojas) treba provoditi najmanje dva puta tjedno.



# VJEŽBOM

## DO DULJEG I BOLJEG ŽIVOTA

Redovita tjelesna aktivnost prijeko je potrebna za pravilan rast i razvoj djece, dok su odrasle aktivne osobe zdravije, dulje žive i zadovoljnije su životom. Treba li vam bolja motivacija od toga?

Pripremila Nikolina Petan Fotografije Profimedia

**S**ve su brojnija istraživanja koja dokazuju da nas tjelesna aktivnost štiti od raznih kroničnih bolesti, kao i to da nam produljuje život. Tako tjelesno aktivne osobe imaju 20-30% manji rizik za obolijevanje od kardiovaskularnih bolesti, 30% manji rizik za obolijevanje od dijabetesa tipa 2, 12-27% manji rizik za obolijevanje od različitih malignih bolesti, 12% manji rizik za obolijevanje od astme itd. Usto, tjelesno aktivne osobe dulje žive i zadovoljnije su životom. Utvrđeno je da osobe koje u umjerenom intenzivnoj tjelesnoj aktivnosti provode 150 minuta tjedno žive prosječno 3,8 godina više nego tjelesno neaktivne osobe! Usto, za vrijeme i nakon tjelesne aktivnosti u našem mozgu luče se različiti neurotransmiteri, poput noradrenalina i endorfina koji stvaraju ugodu i poboljšavaju naše raspoloženje, istaknuli su na nedavnom stručnom skupu prof. dr. sc. Damir Knjaz, dekan Kineziološkog fakulteta u Zagrebu te dr. sc. Danijel Jurakić, viši asistent na popularnom DIF-u.

## 60 min

Djeca i mladi do 17 godina bi trebali provoditi umjereno do visoko intenzivne tjelesne aktivnosti najmanje 60 minuta dnevno.

## 3 puta tjedno

Djeca i mladi do 17 godina bi trebali provoditi vježbe za jačanje mišićno-koštanog sustava najmanje tri puta tjedno.

## 2 sata dnevno

Djeca i mladi u dobi do 17 godina bi trebali sjedenje pred ekranima ograničiti na najviše dva sata dnevno.

## 3 RAZLOGA ZAŠTO SE TREBATE FIZIČKI POKRENUTI VEĆ DANAS!

### ŠTO JE TJELESNA AKTIVNOST?

'Tjelesna aktivnost mora biti naporna da bi proizvela učinke' jedno je od pogrešnih mišljenja o vježbanju. Prema preporukama Svjetske zdravstvene organizacije, za održavanje zdravlja odraslima je potrebno 150 minuta umjereno intenzivne aktivnosti tjedno. To su aktivnosti od kojih se malo zapušemo, blago zacrvenimo ili oznojimo (žustro hodanje, vožnje bicikla po ravnom, nordijsko hodanje i sl). Početnici bi se trebali savjetovati sa stručnjacima koji će im pomoći odabrati odgovarajuću aktivnost i intenzitet prema individualnim sposobnostima.

### I DJECA TREBAJU BITI AKTIVNA!

'Redovita tjelesna aktivnost u dječjoj dobi je prijeko potrebna za pravilan rast i razvoj. Djeca bi trebala provesti najmanje 60 minuta dnevno u tjelesnim aktivnostima umjerenog do visokog intenziteta. To može biti neki sport ili vježbanje, ali i igre poput lovice, graničara, školice, gumi-gumija, igre s frizbijem i slično. Dodatne tjelesne aktivnosti u školi utječu i na bolji školski uspjeh djece. Usto, tjelesna aktivnost utječe na smanjenje zamora i dosade. Prilikom vježbanja dolazi do promjena u mozgu koje se ogledaju u povećanoj

koncentraciji neurotransmitera i nešto drugačijem funkcioniranju.

### KAKO SE MOTIVIRATI?

Vježbanje može biti vrlo zabavno ako pronađete aktivnost u kojoj uživate. Tjelesna aktivnost je prirodna čovjekova potreba i čovjek bi se rebao osjećati dobro kad namiri tu potrebu. No ponekad želja za brzim ostvarenjem cilja (mršavljenje, povećanje mišićne mase...) može smanjiti užitak u vježbanju, a povećati napor. Zato je važno krenuti postupno i ustrajati u namjeri da pronađete oblik vježbanja koji vam odgovara.