



World
PT Day
2026

KREĆITE SE VIŠE, BEZ OBZIRA NA GODINE

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



Zašto je važno biti aktivan?

Redovita tjelesna aktivnost:



štiti od srčanih bolesti,
moždanog udara,
dijabetesa i nekih vrsta
karcinoma



smanjuje
rizik od
pretilosti



poboljšava
mentalno
zdravlje,
raspoloženje i
san



pomaže djeci
da snažno
rastu i dobro
se razvijaju



pomaže starijim
osobama da
ostanu neovisne i
izbjegnu padove



pomaže u održavanju
zdravlja mozga i
može smanjiti rizik od
demencije i Alzheimerove
bolesti



poboljšava
pamćenje, pažnju i
vještine razmišljanja
u svim dobnim
skupinama

Počnite **rano**

Ostanite **aktivni**

Nastavite se kretati cijeli
život

Tjelesna aktivnost u bilo kojoj dobi
poboljšava zdravlje, neovisnost i
kvalitetu života.

**Fizioterapeut može savjetovati
kako sigurno vježbati i postići
preporučene razine aktivnosti.**



Kako mogu pratiti svoju aktivnost?

Imate li pametni telefon, pametni
sat ili neki drugi prenosivi uređaj?
Počnite ih koristiti kako bi si
postavili ciljeve, pratili svoju
tjelesnu aktivnost i motivirali se da
se više krećete kako biste postigli
vaše preporučene aktivnosti.

Što su smjernice aktivnosti?

SVATKO TKO
MOŽE

ODRASLI

DJECA,
ADOLESCENTI

ODRASLI

STARIJI
ODRASLI

SVI KOJI
MOGU



Ograničite
vrijeme
sjedjenja i
zamijeniti sa
bilo kojom
tjelesnom
aktivnošću



150-300
minuta tjedno
aerobne
aktivnosti



60
minuta
dnevno



2 dana u
tjednu
aktivnosti za
jačanje mišića



3 dana
tjedno
aktivnosti za
ravnotežu i
snagu



300+
minuta
tjedno,
više je bolje



Trebam li manje sjediti?

Dugo sjedenje ili korištenje
ekrana povećava rizik od
nezaraznih bolesti, uključujući rak,
kardiovaskularne bolesti, kronične
bolesti pluća i dijabetes. Sve
tjelesne aktivnosti se računaju,
uključujući hodanje, kućanski
poslovi, igra i sport.



World
Physiotherapy

#WorldPTDay

8. Rujan

www.world.physio/wptday