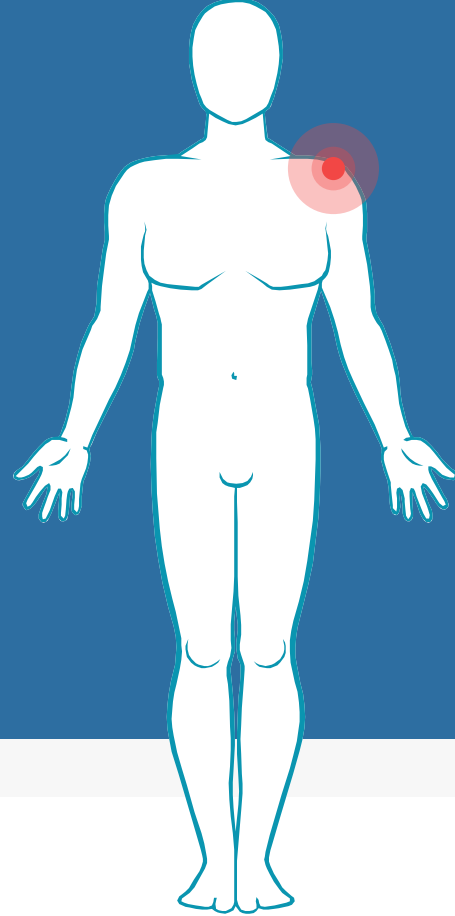


On-call

Digitalni resurs

Tjelesna aktivnost u
različitim dobnim skupinama



Fizička aktivnost u mlađim godinama

- U djetinjstvu, vježbanje pomaže u:
 - Kontrolu tjelesne težine,
 - Izgradnji jakih mišića
 - Izgradnji zdravih kostiju
 - Povećanju samopouzdanja
 - Razvijanju zdrave rutine sna



Fizička aktivnost u mlađim godinama

- Kako bi djeca trebala trenirati:
 - Djeca bi trebala igrati razne igre i probati nekoliko različitih stvari kako bi razvili različite vještine
 - Djeca trebaju biti fizički aktivna najmanje sat vremena na dan
 - Igrati organizirane sportove kako bi se upoznalo druge osobe i potaknulo samopouzdanje



Fizička aktivnost za tinejdžere

- Za mlade ljude, vježba pomaže da:
 - ostanu u dobrom zdravlju
 - ostanu u dobroj formi
 - podiže samopouzdanje
 - sprječava depresiju



Fizička aktivnost za tinejdžere

- Kako tinejdžeri trebaju vježbati:
 - tinejdžeri bi trebali trenirati najmanje 30 minuta dnevno
 - aktivnosti za tinejdžere trebaju biti zabavne i zanimljive i ako je moguće da su u mogućnosti trenirati s prijateljima



Fizička aktivnost za odrasle osobe

- Odraslim osobama vježba pomaže za:
 - Ostati dobrog zdravlja
 - Ostati u dobroj formi
 - Pojačavanje samopouzdanja
 - Sprječavanje depresije i osjećaja da su stalno vezani
 - Proživljavanje stresa
 - Sprječavanje puno zdravstvenih problema



Fizička aktivnost za odrasle osobe

- Kako odrasli trebaju trenirati:
 - Odrasle osobe trebaju trenirati najmanje 30 minuta dnevno
 - S godinama mišići počinju slabiti, kako bi ostali u dobroj formi odrasli se trebaju usredotočiti na trening s težinom
 - Treninzi otpora pomoći će im da pojačaju metabolizam, koji se počinje usporavati



Fizička aktivnost za starije ljude

- Starijim ljudima vježba pomaže da:
 - Ostanu u dobrom zdravlju
 - Ostanu u dobroj formi
 - Održe uspravno držanje
 - Sprječava mnogo zdravstvenih problema – osobito srčanih problema i problema dijabetičara
 - Osjećaju se fizički bolje i žive život do maksimuma



Fizička aktivnost za starije ljude

- Kako starije osobe trebaju trenirati:
 - starije osobe trebale bi ostati aktivne, ali pokušajte ne forsirati
 - trebali bi se usredotočiti na ravnotežu, kardiovaskularne vježbe
 - Trening otpora pomoći će vam da povećate metabolizam





Erasmus+

This project has been funded with support from the European Commission.
This publication reflects the views only of the author, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.