

1.- 7. listopada, 2022.

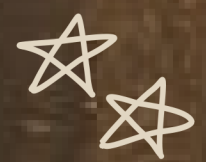
ŽIVJETI
ZDRAVO



DOBROBITI HODANJA OD NAJRANIJE DOBI



Nacionalni



TJEDAN DOJENJA

su
per-
ma
me

Hrvatska udruga
grupa za potporu dojenja
HUGPD | Croatian breastfeeding support group


UDRUGA ZA ZDRAVO I
SRETNO DJETINSTVO

Hodanje je osnovni način kretanja ljudi. Iako je hodanje iznimno učinkovit i zdrav način tjelesne aktivnosti mnogi ne prepoznaju njegov značaj te je ono danas možda i najpodcjenjenija tjelesna aktivnost. Prednost hodanja u odnosu na druge tjelesne aktivnosti je da je jednostavna i najpristupačnija aktivnost koja nema uobičajene barijere koje se mogu susresti kod drugih aktivnosti, poput nedostatka vremena, sposobnosti ili posebnih vještina.



Protještivan utjecaj hodanja, kao tjelesne aktivnosti dostupne i provedive većini ljudi, a koja je rijetko povezano s ozljedama i koju mogu prakticirati ljudi svih dobnih skupina, uključujući i one koji se nikada nisu bavili nekom tjelesnom aktivnošću, prepoznat je u prevenciji bolesti koje su posljedica modernog „sjedilačkog“ načina života. Hodanje smanjuje opasnost od prijeloma u starijoj dobi, pozitivno utječe na zglobove i smanjuje bol uzrokovanu artritisom. Za one koje muči san, važno je spomenuti da hodanje može pomoći i u kvalitetnijem spavanju.





Hodanje kao oblik redovite tjelesne aktivnosti mogu provoditi ljudi svih dobnih skupina, a vrijeme je jedino što nam je potrebno za hodanje.

Hodanje je jednostavno i pristupačno, nema uobičajene barijere koje se mogu susresti kod drugih aktivnosti te ne zahtijeva posebne sposobnosti ili vještine.



Nema prepreka, a ne bi trebalo biti ni razloga da se u svakodnevni život ne uključi više hodanja u prirodi i na svježem zraku i tako smanji rizik od razvoja bolesti i održi ili poboljša zdravstveno stanje.

I zapamtite, bilo kakva tjelesna aktivnost je bolja od nikakve, a više tjelesne aktivnosti pruža veće zdravstvene koristi. Odaberite način i tjelesnu aktivnost koja Vam najviše odgovara i krenite! Najvažnije je kretati se!



Prisjetimo se preporuka za tjelesnu aktivnost za očuvanje i unaprjeđenje zdravlja po dobnim skupinama:

RANE GODINE (mlađi od 5 godina)

1. Tjelesnu aktivnost važno je poticati od rođenja, kroz igru i u sigurnom okruženju. Potičite puzanje, hodanje, vučenje, penjanje, bacanje, hvatanje i sl.
2. Za djecu predškolske dobi koja samostalno hodaju preporuča se tjelesna aktivnost najmanje 180 minuta odnosno 3 sata tijekom dana.
3. Sva djeca mlađa od 5 godina trebala bi što više smanjiti količinu vremena provedenog u sjedilačkim aktivnostima. Ova preporuka ne odnosi se na vrijeme provedeno u spavanju.



DJECA I MLADI (5–17 godina)

1. Za zdravlje djece i mladih preporuča se svakodnevna tjelesna aktivnost umjerenog ili visokog intenziteta najmanje 60 minuta, od čega bi većina aktivnosti trebala biti aerobnog karaktera.
2. Barem tri dana u tjednu djeca i mladi bi trebali provoditi aerobne aktivnosti visokog intenziteta kao i vježbe usmjerene na jačanje mišića i kostiju.
3. Više tjelesne aktivnosti pruža i veće zdravstvene koristi.
4. Djeca i mladi trebala bi što više smanjiti količinu vremena provedenog sjedeći, posebno vrijeme provedeno ispred ekrana, i kad je god moguće prekinuti duža razdoblja neaktivnosti s barem laganom tjelesnom aktivnošću.



ODRASLI (19–64 godina)

1. Za zdravlje odraslih osoba preporuča se najmanje 150–300 minuta aerobne tjelesne aktivnosti umjerenog intenziteta (npr. brzo hodanje, plivanje, joga, rolanje, vožnja biciklom i sl.) ili najmanje 75–150 minuta aerobne tjelesne aktivnosti visokog intenziteta (npr. trčanje, sportske igre, sportsko penjanje, penjanje stepenicama, preskakanje vijače i sl.) tijekom tjedna. Važno je da se aktivnosti rasporede tijekom cijelog tjedna kako bi se najbolje iskoristili učinci aerobne tjelesne aktivnosti.
2. Barem dva dana u tjednu odrasli bi se trebali provoditi tjelesne aktivnosti usmjerene na jačanje mišića.
3. Više tjelesne aktivnosti pruža veće zdravstvene koristi.
4. Odrasli trebaju što više smanjiti količinu vremena provedenog sjedeći i kad je god moguće prekinuti duža razdoblja neaktivnosti s barem laganom tjelesnom aktivnošću.



STARIJI ODRASLI (65+ godina)

1. Za zdravlje starijih odraslih osoba preporuča se najmanje 150–300 minuta aerobne tjelesne aktivnosti umjerenog intenziteta i najmanje 75–150 minuta aerobne tjelesne aktivnosti visokog intenziteta tijekom tjedna.
2. Barem dva dana u tjednu trebali bi se uključiti u tjelesne aktivnosti usmjerene na jačanje mišića.
3. Više tjelesne aktivnosti pruža veće zdravstvene koristi.
4. Kako bi smanjili rizik od padova starije odrasle osobe se trebaju uključivati i u tjelesne aktivnosti usmjerene na poboljšanje ravnoteže i koordinacije barem dva dana u tjednu.
5. Stariji odrasli trebaju što više smanjiti količinu vremena provedenog sjedeći i kad je god moguće prekinuti duža razdoblja neaktivnosti s barem laganom tjelesnom aktivnošću.





Stjecanje zdravih navika je zabavno! Smij se, zabavljaj i istražuj tijekom tjelesne aktivnosti, a pozitivna iskustva će dodatno pojačati tvoju želju za kretanjem.

