

ODRASLI

(stari od 18 do 64 let)



Telesna dejavnost odraslim prinaša številne koristi za njihovo zdravje: zmanjšuje stopnjo splošne umrljivosti in umrljivosti zaradi bolezni srca in žilja, uravnava in nadzira na novo nastalo arterijsko hipertenzijo, nekatera na novo nastala rakava obolenja⁷ in na novo nastalo sladkorno bolezen tipa 2, prispeva k boljšemu duševnem zdravju (zmanjšuje simptome tesnobe in depresije), kognitivnemu delovanju in spanju ter zmanjšuje debelost.

Strokovnjaki priporočajo:

› Vsi odrasli naj bodo redno telesno dejavni.

Močno priporočilo, dokazi zmerne gotovosti

› Odrasli naj za znatne koristi za zdravje čez teden izvajajo vsaj 150–300 minut zmerno intenzivne, aerobne telesne dejavnosti ali vsaj 75–150 minut visoko intenzivne, aerobne telesne dejavnosti oziroma enakovredno kombinacijo telesne dejavnosti obeh intenzivnosti.

Močno priporočilo, dokazi zmerne gotovosti



Za dodatne koristi za zdravje:

vsaj **2-krat na teden** izvajajte vaje za krepitev mišic zmerne do večje intenzivnosti, ki vključujejo večje mišične skupine.



› Odrasli naj 2- ali večkrat tedensko izvajajo vaje za krepitev mišic zmerne do večje intenzivnosti, ki vključujejo večje mišične skupine, saj to zagotavlja dodatne koristi za zdravje.

Močno priporočilo, dokazi zmerne gotovosti



⁷ Lokaliziran rak mehurja, dojke, debelega črevesa, maternične sluznice, požiralnika, želodca in ledvic.



Za dodatne koristi za zdravje:
izvajajte več kot

300
minut

zmerno intenzivne,
aerobne telesne
dejavnosti



ali

več kot

150
minut

visoko intenzivne,
aerobne telesne
dejavnosti



oziroma enakovredno kombinacijo telesne dejavnosti
obeh intenzivnosti, **na teden.**

› Odrasli lahko za dodatne koristi za zdravje čez teden izvajajo več kot 300 minut zmerno intenzivne, aerobne telesne dejavnosti ali več kot 150 minut visoko intenzivne, aerobne telesne dejavnosti oziroma enakovredno kombinacijo telesne dejavnosti obeh intenzivnosti.

Pogojno priporočilo, dokazi zmerne gotovosti

PRIPOROČILA DOBRE PRAKSE

- Nekaj telesne dejavnosti je bolje kot nič.
- Če odrasli ne dosegajo navedenih priporočil, bo že nekaj telesne dejavnosti koristilo njihovemu zdravju.
- Odrasli naj začnejo z majhno količino telesne dejavnosti, sčasoma pa naj povečujejo njeno pogostost, intenzivnost in trajanje.



Pri odraslih so večje količine sedečega vedenja povezane z naslednjimi slabimi zdravstvenimi izidi: povečano splošno umrljivostjo, umrljivostjo zaradi bolezni srca in žilja ter raka, povečano incidenco bolezni srca in žilja, raka ter sladkorne bolezni tipa 2.

Strokovnjaki priporočajo:

› Odrasli naj omejijo čas, ki ga preživijo sede. Čas sedenja, nadomeščen s telesno dejavnostjo katerekoli intenzivnosti (vključno z nizko intenzivnostjo), koristi zdravju.

Močno priporočilo, dokazi zmerne gotovosti

› Da bi zmanjšali škodljive učinke velike količine sedečega vedenja na zdravje, bi morali odrasli strmeti k izvajanju večje količine zmerno do visoko intenzivne telesne dejavnosti, kot je priporočeno.

Močno priporočilo, dokazi zmerne gotovosti

OMEJITE

količino časa, ki ga preživite sede.



NADOMESTITE

ga z več telesne dejavnosti, katerekoli intenzivnosti (vključno z nizko intenzivno telesno dejavnostjo).

