

# ПОКРЕНИТЕ СЕ СВАКИ КОРАК ЈЕ ВАЖАН!



## ИЗБЕГАВАЈТЕ

- Гледање телевизије
- Играње игрица на електронским уређајима
- Предуго седење (дуже од сат времена)

## 2-3 ПУТА НЕДЕЉНО



- Гимнастика
- Плес
- Борилачке вештине
- Вежбе истезања
- Јога
- Склекови, трбушњаци



ВЕЖБЕ ЗА ЈАЧАЊЕ МИШИЋА И ФЛЕКСИБИЛНОСТИ

## 3-5 ПУТА НЕДЕЉНО



- Вожња ролера, бицикла, скејтборда
- Брзи ход
- Пливање
- Веслање, вожња кајака
- Фудбал, одбојка, кошарка
- Тенис, стони тенис



АЕРОБНЕ И РЕКРЕАТИВНЕ АКТИВНОСТИ

## СВАКОДНЕВНО



- Пешачити уместо вожње
- Пењати се степеницама уместо лифтом
- Шетати љубимца
- Шетати у природи - по парку, шуми
- Обављати кућне и дворишне послове - чишћење, кошење траве и сл.



БУДИТЕ ФИЗИЧКИ АКТИВНИ СВАКОГ ДАНА НАЈМАЊЕ 30 МИНУТА



10. мај - Међународни дан физичке активности