

# Vežbanje i preporučena fizička aktivnost

**Preporuka** - Za zdrave osobe svih uzrasta preporučuje se vežbanje umerenog intenziteta, najmanje 150 minuta nedeljno (5 dana po 30 minuta) ili 75 minuta intenzivnog vežbanja (5 dana po 15 minuta)

**MET**

- šetnja 4.7km/h, laki poslovi u stanu
- 50-63% max srčane frekvencije
- MET 1.1-2.9

**MET**

- šetnja 4.8-6.5km/h, vožnja bicikla 15km/h, umereno teški baštovanski radovi, tenis (parovi), ples
- 64-76% max srčane frekvencije
- MET 3-5.9
- Test govora pri naporu: moguć razgovor uz vežbanje sa ubrzanim disanjem i punim rečenicama

**MET**

- brzo hodanje, trčanje, vožnja bicikla >15km/h, teži baštovanski radovi, plivanje, tenis (singl)
- 77-93% max srčane frekvencije
- MET  $\geq$ 6
- Test govora pri naporu: tokom fizičke aktivnosti vrlo ubrzano disanje, nije moguća puna konverzacija



**SVETSKI DAN SRCA**  
**29. septembar**  
Beograd, Tašmajdanski park 10-12



ИНСТИТУТ ЗА ЈАВНО ЗДРАВЉЕ СРСКИЈЕ  
„Др Милан Јовановић Батућ“