



World
PT Day
2025

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ ΓΙΑ ΤΗΝ ΥΓΙΗ ΓΗΡΑΝΣΗ

Κάποια σωματική δραστηριότητα είναι καλύτερη από καθόλου
Ξεκίνα με μικρές ποσότητες και σταδιακά να τις αυξάνεις σε βάθος χρόνου.

Οι γηραιότεροι ενήλικες πρέπει να είναι όσο πιο σωματικά δραστήριοι μπορούν
Προσάρμοσε την προσπάθεια στη φυσική σου κατάσταση και στο εύρος τροχιάς της κίνησης.

Να κάθεσαι λιγότερο!

Είναι κακό για την υγεία σου να κάθεσαι για μεγάλα χρονικά διαστήματα. Να κάνεις διάλειμμα και να κινείσαι τακτικά για να μειώσεις τον χρόνο που είσαι καθιστός.

Η σωματική δραστηριότητα μειώνει τον κίνδυνο για:

● καρδιαγγειακό νόσημα

● διαβήτη τύπου 2

● κακή οστική υγεία (οστεοπόρωση)

● υψηλή πίεση αίματος

● πτώσεις και σχετικές κακώσεις

● γνωσιακή εκφύλιση (π.χ. απώλεια μνήμης, άνοια)

● κάποιους καρκίνους

Θα βελτιωθεί επίσης η συνολική σου υγεία, η ψυχική σου υγεία, και θα σε βοηθήσει να κινείσαι και να κοιμάσαι καλύτερα.

Πόση σωματική δραστηριότητα και άσκηση πρέπει να κάνεις;

150-300

λεπτά

μέτριας έντασης αερόβια
σωματική δραστηριότητα την
εβδομάδα



75-150

λεπτά

υψηλής έντασης αερόβια
σωματική δραστηριότητα την
εβδομάδα



Η

ΚΑΙ

2 ημέρες

την εβδομάδα δραστηριότητες
μυϊκής ενδυνάμωσης για όλες τις
μυϊκές ομάδες



Τουλάχιστον **3** ημέρες

την εβδομάδα ποικίλη σωματική δραστηριότητα
που εστιάζεται στην ισορροπία και τη δύναμη
– αυτό θα σε βοηθήσει ώστε να καλύψεις τις συνολικές
σου ανάγκες για τη σωματική δραστηριότητα

Ο φυσικοθεραπευτής σου θα σε
συμβουλευσει για ένα πρόγραμμα
άσκησης που δουλεύει καλύτερα για
σένα. Να πας σε ομαδικά προγράμματα
που εστιάζονται στην ισορροπία και της
διατάσεις, π.χ. γιόγκα, τάι τσι και
πιλάτες.

Να περιορίσεις τον καθιστικό χρόνο
και να τον αντικαταστήσεις με κάποιον
τύπο σωματικής δραστηριότητας:

- Να σηκώνεσαι και να κινείσαι στα διαφημιστικά της τηλεόρασης
- Να στέκεται, ή να περπατάς, όταν μιλάς στο τηλέφωνο
- Να χρησιμοποιείς τις σκάλες όσο πιο πολύ μπορείς
- Να έχει δραστήρια χόμπι, όπως είναι η κηπουρική
- Να συμμετέχεις σε δραστηριότητες στην κοινότητα, όπως είναι μαθήματα χορού και πεζοπορία
- Να ασχολείσαι και να παίζεις με τα εγγόνια σου, αν έχεις
- Να κάνεις τις περισσότερες δουλειές στο σπίτι



Ως ειδικοί στην κίνηση και την άσκηση, οι φυσικοθεραπευτές μπορούν να σε βοηθήσουν να παραμείνεις δραστήριος καθώς μεγαλώνεις



World
Physiotherapy

#WorldPTDay

8 Σεπτεμβρίου

www.world.physio/wptday