



World
PT Day
2025



AKTIVITÁS AZ EGÉSZSÉGES IDŐSÖDÉSÉRT

Bármennyi fizikai aktivitás is többet ér a semminél.

Kezdje kis testmozgással, és fokozatosan növelje az intenzitást.

Az idősebb felnőtteknek törekedniük kell arra, hogy a lehető legaktívabbak maradjanak.

Az erő kifejlesztését mindig az állóképességhez és ízületi mozgékonyaságához kell igazítani.

Üljön kevesebbet!

A hosszú ideig tartó ülés káros az egészségre, ezért rendszeres időközönként mozogjon, hogy megszakítsa és csökkentse az ülés időtartamát.

A fizikai aktivitás csökkenti a következők kockázatát:

szív-és érrendszeri megbetegedések

2-es típusú cukorbetegség

a csontozat gyenge állapota (csontritkulás)

magas vérnyomás

az esések és az azokból adódó sérülések

kognitív hanyatlás (pl. a memória romlása, demencia)

egyes daganatos betegségek

Ezenfelül javítja az általános egészségi állapotot, beleértve a mentális egészséget is, valamint segít jobban mozogni és aludni.

Mennyi fizikai aktivitást és testmozgást kell végezni?

150-300
perc

közepes intenzitású aerob fizikai aktivitás a hét folyamán



75-150
perc

intenzív aerob fizikai aktivitás a hét folyamán



VAGY

PLUSZ

Hetente 2-szer

végezzen minden izomcsoportot átmozgató izomerősítő gyakorlatokat



Hetente legalább 3-szor

végezzen változatos fizikai aktivitást, amely az egyensúlyra és az erőre összpontosít – ez segít elérni az általános fizikai aktivitási céljait.

Gyógytornász-fizioterapeuta el fogja látni tanáccsal a legmegfelelőbb egyénre szabott edzésprogramról. Csatlakozzon olyan csoportos órákhoz, amelyek az egyensúlyra és a nyújtásra összpontosítanak, pl. jóga, tai chi és Pilates.

Korlátozza az üléssel töltött időt, és helyettesítse valamilyen fizikai aktivitással:

- álljon fel és mozogjon a tévéreklámok szüneteiben
- álljon vagy sétáljon telefonálás közben
- amennyire csak lehet, használja a lépcsőt
- kezdjen el aktív hobbijt üzni, például kertészkedni
- csatlakozzon közösségi tevékenységekhez, például táncórákhoz és sétacsoportokhoz
- amennyiben vannak unokái, játsszon velük aktív játékokat
- végezzen minél többféle házimunkát



A testmozgás és a tornagyakorlatok szakértőiként a gyógytornász-fizioterapeuták segíthetnek abban, hogy idősebb korában is aktív maradjon



World
Physiotherapy

#WorldPTDay

Szeptember 8.

www.world.physio/wptday