



World
PT Day
2025

AKTIVITY PRO ZDRAVÉ STÁRNUTÍ

Každý pohyb se počítá, lepší je dělat alespoň něco než nic.

Začněte s malými dávkami pohybu a postupně je zvyšujte.

Senioři by měli být fyzicky aktivní v takové míře, jaká je pro ně možná.

Náročnost přizpůsobte své kondici a pohybovým možnostem.

Sed'te méně!

Dlouhé sezení škodí vašemu zdraví, každou chvíli se zvedněte a trochu se projděte – i krátké přerušení sedu pomáhá.

Fyzická aktivita snižuje riziko:

kardiovaskulárních onemocnění

vysokého krevního tlaku

některých typů rakoviny

cukrovky 2. typu

pádů a s nimi spojených zranění

řídnutí kostí (osteoporózy)

zhoršení kognitivních funkcí

Fyzická aktivita navíc zlepšuje celkové zdraví – včetně psychické pohody – a pomáhá vám lépe se hýbat i spát.

Kolik pohybu a cvičení je doporučeno?

150–300
minut

středně intenzivní aerobní
aktivity týdně



75–150
minut

intenzivní aerobní
aktivity týdně



NEBO

— K TOMU NAVÍC —

2 × týdně

zařad'te silová cvičení, která
zapojují všechny hlavní
svalové skupiny



Minimálně **3 × týdně**

zařad'te cvičení na rovnováhu a
posílení svalů – je to důležitá součást
celkového pohybového režimu.

Fyzioterapeut vám může pomoci
sestavit cvičební plán na míru. Zapojte
se do skupinových lekcí zaměřených
na rovnováhu a protažení, jako je jóga,
tai-či nebo pilates.

Omez'te dobu strávenou

sezením a nahrad'te ji jakoukoli
formou pohybu:

- při reklamní pauze u televize se postavte a projděte
- při telefonování raději stůjte nebo se procházejte
- používejte schody, kdykoli je to možné
- věnujte se aktivním koníčkům, jako je práce na zahradě
- zapojte se do komunitních aktivit jako jsou taneční lekce nebo skupinové procházky
- hrajte si aktivně s vnoučaty
- vykonávejte většinu domácích prací sami



Fyzioterapeuti jsou odborníci na pohyb a cvičení – pomohou vám zůstat aktivní i ve vyšším věku.



World
Physiotherapy

#WorldPTDay

8. září

www.world.physio/wptday