



World
PT Day
2025



פעילות גופנית להזדקנות בריאה

מעט פעילות גופנית עדיפה על לא לבצע כלל.

התחילו בביצוע פעילות גופנית בהדרגה. עם הזמן הגדילו את תדירות ועצימות הפעילות.

מבוגרים צריכים להיות פעילים גופנית ככל יכולתם.

התאימו את רמת העצימות באימון לרמת הכושר הגופני שלכם.

הפחיתו ישיבה!

ישיבה לאורך פרקי זמן ממושכים עשויה לפגוע בבריאות שלכם. בצעו הפסקות יזומות ופעילות על מנת להפחית את זמן הישיבה.

פעילות גופנית מפחיתה את הסיכון ל:

בריאות עצם לקויה (אוסטיאופורוזיס)

סוכרת סוג 2

מחלות לב וכלי דם

ירידה קוגניטיבית (כמו ירידה בזיכרון ודמנציה)

נפילות ופציעות נלוות

יתר לחץ דם

פעילות גופנית משפרת את הבריאות הכללית, הבריאות הנפשית, את התנועה היומיומית ואת איכות השינה.

סרטן

כמה פעילות גופנית מומלץ לעשות?

הפחיתו את זמן הישיבה והחליפו אותו בתנועה:

- זוזו בזמן פרסומות בטלוויזיה
- עמדו או צעדו בזמן שיחה בטלפון
- השתמשו במדרגות ככל האפשר
- עסקו בתחביבים פעילים כמו גינון
- השתתפו בפעילויות קהילתיות כמו שיעורי ריקוד, קבוצות הליכה
- שחקו עם הילדים/הנכדים ועודדו גם אותם לתנועה
- בצעו עבודות בית בעצמכם



75-150
דקות

של פעילות אירובית בעצימות גבוהה במשך השבוע



או

150-300
דקות

של פעילות אירובית מתונה במשך השבוע



בנוסף

לפחות 3 פעמים בשבוע

– פעילויות מגוונות שמתמקדות בשיווי משקל וכוח. פנו לפיזיותרפיה. הפיזיותרפיסטים יות ימליצו על תוכנית אימונים שמותאמת אישית לכם. בנוסף, הצטרפו לשיעורים קבוצתיים המתמקדים גם בשיווי משקל וגמישות – כמו יוגה, טאי צ'י או פילאטיס.

פעמיים בשבוע

– פעילויות לחיזוק שרירים לכל הגוף



כמומחים לתנועה ופעילות גופנית, פיזיותרפיסטים יות.

יות יכולים לייעץ לכם כיצד להישאר פעילים גם בגיל מבוגר.



World
Physiotherapy

#WorldPTDay

8 בספטמבר

www.world.physio/wptday