



World
PT Day
2025



HOẠT ĐỘNG THỂ CHẤT GIÚP LÃO HÓA KHỎE MẠNH

Thực hiện một vài hoạt động thể chất thì tốt hơn là không thực hiện

Bắt đầu với khối lượng tập luyện ít và tăng dần theo thời gian.

Người lớn tuổi nên hoạt động thể chất nhiều nhất có thể

Điều chỉnh sự gắng sức theo thể lực và tầm vận động của bạn.

Ngồi ít lại!

Ngồi trong thời gian dài thì không tốt cho sức khỏe của bạn, chia nhỏ và giảm thời gian ngồi bằng cách thường xuyên di chuyển xung quanh.

Hoạt động thể chất làm giảm nguy cơ của:

bệnh lý tim mạch

tiểu đường tuýp 2

sức khỏe xương kém (loãng xương)

cao huyết áp

tê ngã và các chấn thương liên quan

suy giảm nhận thức (vd. mất trí nhớ, sa sút trí tuệ)

một số bệnh ung thư

Nó cũng sẽ cải thiện sức khỏe tổng thể, bao gồm sức khỏe tinh thần của bạn cũng như giúp bạn di chuyển và ngủ tốt hơn.

Bạn nên hoạt động thể chất và tập luyện bao nhiêu?

150-300
phút

hoạt động thể chất hiệu quả
với cường độ trung bình
trong một tuần.



HOẶC

75-150
phút

hoạt động thể chất hiệu quả
với cường độ mạnh
trong một tuần.



- CỘNG VỚI -

2 ngày

một tuần thực hiện các hoạt động
sức mạnh cơ liên quan đến
tất cả các nhóm cơ.



ít nhất 3 ngày

một tuần thực hiện các hoạt động
thể chất khác nhau tập trung vào
thăng bằng và sức mạnh - điều này sẽ
giúp bạn đạt được mục tiêu hoạt động
thể chất toàn diện.

Nhà chuyên môn Vật lý trị liệu của bạn
sẽ có khả năng đưa ra lời khuyên về
một chương trình tập luyện tốt nhất
với bạn. Tham gia các lớp tập nhóm mà
tập trung vào thăng bằng và kéo giãn,
như yoga, thái cực quyền và Pilates.

Hạn chế thời gian ngồi và thay
thế bằng bất cứ hoạt động thể
chất nào:

- đứng dậy và di chuyển trong
các khoảng nghỉ quảng cáo khi
xem TV
- đứng dậy hoặc đi bộ trong khi
nghe điện thoại
- sử dụng cầu thang nhiều nhất
khi có thể
- tham gia các sở thích vận động
như làm vườn
- tham gia các hoạt động tại
cộng đồng, như các lớp nhảy và
các nhóm đi bộ
- tham gia chơi đùa vận động với
cháu, nếu bạn có
- thực hiện hầu hết các công
việc nhà



Là các chuyên gia về vận động và tập luyện, các nhà chuyên môn
Vật lý trị liệu có thể giúp bạn duy trì hoạt động khi bạn lớn tuổi



World
Physiotherapy

#WorldPTDay

Ngày 8 tháng 9

www.world.physio/wptday