



World
PT Day
2025

AKTIVITE PËR PLAKJE TË SHËNDETSHME

Të bësh pak aktivitet fizik është më mirë sesa asnjë

Filloni duke bërë aktivitete të vogla dhe rrisni aktivitetin gradualisht me kalimin e kohës.

Të moshuarit duhet të jenë sa më aktivë fizikisht që të munden

Përshtatni përpjekjen sipas gjendjes suaj fizike dhe aftësisë së lëvizjes.

Qëndroni ulur më pak!

Të qëndruarit ulur për periudha të gjata kohore është e dëmshme për shëndetin tuaj, ndaj ndërpriteni dhe zvogëloni kohën e qëndrimit ulur duke lëvizur rregullisht.

Aktiviteti fizik zvogëlon rrezikun e:

● sëmundjeve kardiovaskulare

● diabetit të tipit 2

● shëndetit të dobët të kockave (osteoporozës)

● tensionit të lartë të gjakut

● rrëzimeve dhe lëndimeve të lidhura me to

● rënies së aftësive njohëse (p.sh. humbjes së kujtesës, demencës)

● disa llojeve të kancerit

Gjithashtu do të përmirësojë shëndetin tuaj të përgjithshëm, duke përfshirë shëndetin tuaj mendor, si dhe do t'ju ndihmojë të lëvizni dhe të flini më mirë

Sa aktivitet fizik dhe ushtrime duhet të bëni?

150-300
minuta

aktivitet fizik aerobik me intensitet të moderuar gjatë gjithë javës



75-150
minuta

aktivitet fizik aerobik me intensitet të lartë gjatë gjithë javës



OSE

PLUS

2 ditë

në javë bëni aktivitete për forcimin e muskujve që përfshijnë të gjitha grupet e muskujve



Të paktën **3 ditë**

në javë bëni aktivitete të ndryshme fizike që përqendrohen në ekuilibër dhe forcë - kjo do t'ju ndihmojë të arrini qëllimet tuaja të përgjithshme të aktivitetit fizik.

Fizioterapisti juaj do të jetë në gjendje t'ju këshillojë një program ushtrimesh që funksionon më mirë për ju. Bashkohuni me klasat në grup që përqendrohen në ekuilibër dhe zgjatje, p.sh. yoga, tai chi dhe Pilates.

Kufizoni kohën tuaj të qëndrimit ulur dhe zëvendësojeni atë me çdo lloj aktiviteti fizik:

- ngrihuni dhe lëvizni gjatë pushimeve të reklamave televizive
- qëndroni në këmbë ose ecni ndërsa jeni në telefon
- përdorni shkallët sa më shumë të jetë e mundur
- merruni me hobi aktive si kopshtaria
- bashkohuni me aktivitete të bazuara në komunitet, si klasa vallëzimi dhe grupe ecjeje
- luani në mënyrë aktive me nipërit dhe mbesat, nëse i keni
- bëni shumicën e llojeve të punëve të shtëpisë



Si specialistë në lëvizje dhe ushtrime, fizioterapistët mund t'ju ndihmojnë të qëndroni aktivë ndërsa plakeni



World
Physiotherapy

#WorldPTDay

8 Shtator

www.world.physio/wptday