



World
PT Day
2025

ACTIVITĂȚI PENTRU O ÎMBĂTRÂNIRE ÎN CONDIȚII BUNE DE SĂNĂTATE

Orice activitate fizică contează – mai bine mai puțin decât deloc

Începeți cu activități ușoare și creșteți nivelul gradual.

Seniorii trebuie să rămână activi fizic, pe cât posibil

Adaptați nivelul de activitate în funcție de condiția fizică și mobilitatea dumneavoastră.

Evitați sedentarismul!

Ridicați-vă frecvent și mișcați-vă pentru a reduce riscurile statului prelungit în șezut asupra sănătății.

Activitatea fizică reduce riscul de:

- boli cardiovasculare
 - diabet de tip 2
 - deteriorare a oaselor (osteoporoză)
 - hipertensiune arterială
 - căderi și leziuni asociate
 - declin cognitiv (de exemplu, pierderi de memorie, demență)
 - anumite forme de cancer
- De asemenea, vă va îmbunătăți starea de sănătate generală, inclusiv sănătatea mintală, cât și capacitatea de mișcare și somnul.

Intervale și frecvența recomandate pentru activitățile și exercițiile fizice

**150-300
de minute**

de activitate fizică aerobică de intensitate moderată, pe parcursul unei săptămâni



SAU

**75-150
de minute**

de activitate fizică aerobică de intensitate crescută, pe parcursul unei săptămâni



PLUS

Două zile

pe săptămână care să includă exerciții de creștere a forței/puterii musculare, implicând toate grupele musculare



Cel puțin **3 zile**

pe săptămână care să includă activități fizice variate care vizează îmbunătățirea echilibrului și forței musculare, pentru a atinge obiectivele generale de activitate fizică.

Fizioterapeutul vă poate recomanda un program de exerciții adaptat nevoilor dumneavoastră. Participați și la cursuri de grup axate pe echilibru și stretching, precum yoga, tai chi sau Pilates.

Reduceți timpul petrecut în șezut și înlocuiți-l cu orice formă de mișcare:

- ridicați-vă și faceți câțiva pași în pauzele publicitare de la TV;
- ridicați-vă sau plimbați-vă în timp ce vorbiți la telefon;
- folosiți cât mai des scările, în loc de lift;
- începeți un hobby care implică activitate, precum grădinăritul;
- înscrieți-vă la activități de grup, precum cursuri de dans sau mers;
- realizați activități cu nepoții, dacă aveți;
- faceți cât mai multe treburi casnice care implică mișcare.



În calitate de specialiști în mișcare și exerciții fizice, fizioterapeuții vă pot ajuta să rămâneți activi pe măsură ce înaintați în vârstă.



World
Physiotherapy

#WorldPTDay

8 septembrie

www.world.physio/wptday