



World
PT Day
2025

AKTIVNOSTI ZA ZDRAVO STARENJE

Bolje je malo se baviti fizičkom aktivnošću nego uopšte se ne baviti

Počnite sa malim količinama i postepeno povećavajte tokom vremena.

Starije osobe treba da budu fizički aktivne koliko god to mogu

Prilagodite napor svojoj kondiciji i obimu pokreta.

Sedite manje!

Predugo sedenje je loše za Vaše zdravlje, podelite i smanjite vreme sedenja tako što ćete se redovno kretati.

Fizička aktivnost smanjuje rizik od:

● **kardiovaskularnih bolesti**

● **tip 2 dijabetesa**

● **lošeg zdravlja kostiju (osteoporoze)**

● **visokog krvnog pritiska**

● **padova i povreda**

● **kognitivnog nazadovanja (gubitak pamćenja, demencija)**

● **nekih vrsta karcinoma**

Takođe će poboljšati Vaše celokupno zdravlje, uključujući Vaše mentalno zdravlje. Pomoći će Vam da se krećete i spavate bolje.

Koliko fizičke aktivnosti i vežbanja biste trebali da praktikujete?

**150-300
minuta**

aerobne fizičke aktivnosti
umerenog intenziteta tokom
cele nedelje



**75-150
minuta**

aerobne fizičke aktivnosti
visokog intenziteta tokom cele
nedelje



ILI

PLUS

2 dana

radite aktivnosti za jačanje
mišića koje uključuju sve
mišićne grupe



Najmanje **3 dana**

nedeljno bavite se fizičkom aktivnošću
koja se fokusira na ravnotežu i snagu –
ovo će Vam pomoći da postignete svoje
ciljeve fizičke aktivnosti.

Vaš fizioterapeut može da Vam
preporuči program vežbanja koji Vam
najviše odgovara. Pridružite se grupnim
časovima koji se fokusiraju na ravnotežu i
istezanje, npr. joga, tai chi i pilates.

Ograničite vreme sedenja i
zamenite ga sa bilo kojim tipom
fizičke aktivnosti:

- ustanite i krećite se tokom TV reklama
- stojte ili šetajte dok razgovarate na telefon
- koristite stepenice što je više moguće
- bavite se nekim tipom aktivnog hobija, poput baštovanstva
- priključite se društvenim aktivnostima, poput plesnih časova ili grupa za šetanje ili planinarenje
- aktivno se igrajte sa unucima, ukoliko ih imate
- pokušajte da radite što više kućnih poslova



Kao stručnjaci za kretanje i vežbanje, fizioterapeuti Vam mogu pomoći da ostanete aktivni dok starite



World
Physiotherapy

#WorldPTDay
8 Septembar
www.world.physio/wptday