



World
PT Day
2025



ДІЯЛЬНІСТЬ, ЩО СПРИЯЄ ЗДОРОВУМУ СТАРІННЮ

**Будь яка фізична активність краще,
ніж її відсутність**

Почніть з невеликої кількості занять і поступово збільшуйте їх час.

**Літні люди повинні бути фізично
активними, наскільки це можливо**

Коректуйте зусилля відповідно до
вашої фізичної форми та об'єму рухів.

Менше проводьте час сидячи!

Тривале сидіння шкідливе для вашого
здоров'я. Перервіть та скоротіть час
сидіння, рухаючись регулярно.

Фізична активність знижує ризик:

- серцево-судинних захворювань
 - діабету 2 типу
 - поганого стану кісток (остеопороз)
 - високого кров'яного тиску
 - падінь та пов'язаних з ними травм
 - когнітивних порушень (наприклад, погіршення пам'яті, деменція)
 - деяких видів раку
- Фізична активність покращить ваше загальне та психічне здоров'я, а також допоможе вам краще рухатись і спати.

Скільки має бути фізичної активності та вправ?

150-300

хвилин

аеробної фізичної активності
помірної інтенсивності протягом
тижня



75-150

хвилин

аеробної фізичної активності
високої інтенсивності протягом
тижня



АБО

ПЛЮС

2 дні

на тиждень виконання вправ на
збільшення сили м'язів,
залучаючи усі групи м'язів



Принаймні **3 days**

на тиждень займайтесь різноманітною
фізичною активністю, спрямованою на
розвиток рівноваги та сили – це допоможе
вам досягти загальних цілей фізичної
активності.

Ваш фізичний терапевт зможе поради
програму вправ, яка найкраще підходить
саме вам. Приєднуйтеся до групових занять,
які зосереджені на рівновагу та розтяг,
наприклад, йога, тай-чи та Пілатес.

Обмежте час сидіння і замініть
його будь-яким видом фізичної
активності:

- встаньте та порухайтесь під час
рекламних пауз на телебаченні
- встаньте або пройдіться, коли
розмовляєте по телефону
- якомога більше користуйтеся
сходами
- займіться активними хобі,
наприклад, садівництвом
- долучайтесь до громадських
заходів, таких як танцювальні
класи та групи пішохідних
прогулянок
- активно проводьте час з
онуками, якщо вони у вас є
- виконуйте більшість видів
хатньої роботи



**Як фахівці з руху та фізичних вправ, фізичні терапевти
можуть допомогти вам залишатися активними з віком**



World
Physiotherapy

#WorldPTDay

8 вересня

www.world.physio/wptday