



World
PT Day
2025



EGÉSZSÉGES IDŐSÖDÉS



Az idősebb felnőtteknek törekedniük kell arra, hogy a lehető legaktívabbak maradjanak

Az erő kifejtését mindig az állóképességhez és ízületi mozgékonyághoz kell igazítani



Bármennyi fizikai aktivitás is többet ér a semminél

Kezdje kis testmozgással, és fokozatosan növelje az intenzitást



Üljön kevesebbet!

A hosszú ideig tartó ülés káros az egészségre, ezért rendszeres időközönként mozogjon, hogy megszakítsa és csökkentse az ülés időtartamát

A testmozgás és a tornagyakorlatok szakértőiként a gyógytornászok segíthetnek abban, hogy idősebb korában is aktív maradjon



World
Physiotherapy

#WorldPTDay

www.world.physio/wptday