



World
PT Day
2025



ZDRAVÉ STÁRNUTÍ



Starší lidé by měli být fyzicky aktivní, jak jen mohou

Upravte aktivitu podle své kondice a možností pohybu



Lepší je jakýkoliv pohyb než žádný

Začněte s malými dávkami a postupně zvyšujte jejich objem



Sedíte méně!

Dlouhé sezení škodí vašemu zdraví, každou chvíli se zvedněte a trochu se projděte – i krátké přerušení sedu pomáhá.

Fyzioterapeuti jsou odborníci na pohyb a cvičení a pomohou vám zůstat aktivní i ve vyšším věku.



World
Physiotherapy

#WorldPTDay

www.world.physio/wptday