



World
PT Day
2025



HEILBRIGÐ ÖLDRUN



Eldri einstaklingar ættu að vera eins líkamlega virkir og þeir geta
Aðlagðu áreynsluna að þínu líkamsástandi og hreyfigetu



Öll hreyfing er betri en engin hreyfing

Byrjaðu á lítilli hreyfingu og auktu álagið smám saman með tímanum



Sittu minna!

Að sitja lengi í einu er slæmt fyrir heilsuna. Styttu tímann sem þú situr með því að hreyfa þig reglulega

Sem sérfræðingar í hreyfingu og þjálfun, þá geta sjúkráþjálfarar hjálpað þér að viðhalda virkni með hækkandi aldri



World
Physiotherapy

#WorldPTDay

www.world.physio/wptday