



World
PT Day
2025

AKTIVITĀTES VESELĪGAI NOVECOŠANAI

Labāk veikt dažas fiziskās aktivitātes nekā nedarīt neko

Sāciet ar nelielām aktivitātēm un pakāpeniski palieliniet tās.

Vecāka gadagājuma cilvēkiem jābūt pēc iespējas fiziski aktīviem

Pielāgojiet slodzi atbilstoši fiziskajai sagatavotībai un kustību apjomam.

Sēdiet mazāk!

Ilgstoša sēdēšana ir kaitīga jūsu veselībai, tāpēc pārtrauciet sēdēšanu un samaziniet sēdēšanas laiku, regulāri kustoties.

Fiziskās aktivitātes samazina šādu veselības traucējumu risku:

- sirds un asinsvadu slimības
 - 2. tipa cukura diabēts
 - osteoporoze (pasliktināta kaulu veselība)
 - paaugstināts asinsspiediens
 - kritieni un ar tiem saistītas traumas
 - kognitīvo spēju pasliktināšanās (piemēram, atmiņas zudums, demence)
 - daži onkoloģijas veidi
- Tās arī uzlabos jūsu vispārējo veselību, tostarp psihisko veselību, kā arī palīdzēs jums labāk kustēties un uzlabos miegu.

Cik daudz fizisko aktivitāšu un vingrinājumu vajadzētu veikt?

150-300
minūtes

vidējas intensitātes aerobās fiziskās aktivitātes visas nedēļas garumā



VAI

75-150
minūtes

augstas intensitātes aerobās fiziskās aktivitātes visas nedēļas garumā



— PLUS —

2 dienas

nedēļā veiciet muskuļus stiprinošas aktivitātes, iesaistot visas muskuļu grupas



Vismaz **3** dienas

nedēļā veiciet dažādas fiziskās aktivitātes, kas koncentrējas uz līdzsvaru un spēku – tas palīdzēs jums sasniegt savus kopējos fizisko aktivitāšu mērķus.

Jūsu fizioterapeits varēs ieteikt vingrojumu programmu, kas piemērota jums vislabāk. Pievienojieties grupu nodarbībām, kas koncentrējas uz līdzsvaru un stiepšanos, piemēram, jogai, tai čī un pilatēm.

Ierobežojiet sēdēšanas laiku un aizstājiet to ar jebkāda veida fiziskām aktivitātēm:

- piecelieties un izkustieties TV reklāmu paužu laikā
- stāviet vai ejiet, runājot pa tālruni
- pēc iespējas vairāk izmantojiet kāpnes
- nodarbojieties ar aktīviem hobijiem, piemēram, dārzkopību
- piedalieties kopienas aktivitātēs, piemēram, deju nodarbībās un pastaigu grupās
- aktīvi spēlējieties ar mazbērniem, ja jums tādi ir
- veiciet lielāko daļu mājas darbu



Kā kustību un vingrojumu speciālisti, fizioterapeiti var palīdzēt jums saglabāt aktivitāti arī novecojot.



World
Physiotherapy

#WorldPTDay

8.septembris

www.world.physio/wptday