



World
PT Day
2025



VEIKLA SVEIKAM SENĖJIMUI

Geriau šiek tiek fizinio aktyvumo nei jokio

Pradėkite nuo nedidelio aktyvumo ir palaipsniui didinkite krūvį.

Vyresnio amžiaus asmenys turėtų būti kuo aktyvesni fiziškai

Optimizuokite pastangas pagal savo fizinį pasirengimą ir judesių amplitudę.

Sėdėkite mažiau!

Ilgas sėdėjimas kenkia sveikatai, todėl reguliariai judėkite ir sumažinkite sėdėjimo laiką.

Fizinis aktyvumas mažina riziką susirgti:

- širdies ir kraujagyslių ligomis
 - 2 tipo diabetu
 - prasta kaulų būkle (osteoporoze)
 - padidėjusiu kraujospūdžiu
 - griuvimų ir susijusiais sužalojimais
 - kognityvinių sutrikimų (pvz., atminties praradimu, demencija)
 - kai kuriomis vėžio rūšimis
- Tai taip pat pagerins bendrą sveikatą, įskaitant psichinę sveikatą, taip pat padės geriau judėti ir miegoti.

Kiek fizinio aktyvumo turėtumėte atlikti?

150-300
minučių

vidutinio intensyvumo aerobinės fizinės veiklos per savaitę



75-150
minučių

didelio intensyvumo aerobinės fizinės veiklos per savaitę



ARBA

— **PLIUS** —

2 dienas

per savaitę atlikite raumenis stiprinančią veiklą, įtraukdami visas raumenų grupes



Bent **3** diena

per savaitę atlikite įvairią fizinę veiklą, skirtą pusiausvyrai ir jėgai lavinti – tai padės jums pasiekti bendrus fizinio aktyvumo tikslus.

Jūsų kineziterapeutas galės patarti, kas jums tinkamiausia. Prisijunkite prie grupinių užsiėmimų, kuriuose daugiausia dėmesio skiriama pusiausvyrai ir tempimui, pvz., jogos, Tai Či ir Pilates.

Ribokite sėdėjimo laiką ir pakeiskite jį bet kokia fizine veikla:

- atsistokite ir pajudėkite per televizijos reklamų pertraukas
- kalbėdami telefonu stovėkite arba vaikščiokite
- kiek įmanoma daugiau naudokitės laiptais
- užsiimkite aktyviais pomėgiais, pavyzdžiui, sodininkyste
- prisijunkite prie bendruomenės veiklos, pavyzdžiui, šokių pamokų ir vaikščiojimo grupių
- aktyviai žaiskite su anūkais, jei jų turite
- atlikite daugumą namų ruošos darbų



Būdami judesio specialistais, kineziterapeutai gali padėti jums išlikti aktyviems senstant



World
Physiotherapy

#WorldPTDay

Rugsėjo 8

www.world.physio/wptday