



World
PT Day
2025



AKTYWNOŚĆ DLA ZDROWEGO STARZENIA SIĘ

Uprawianie jakiegokolwiek aktywności fizycznej jest lepsze, niż nieuprawianie żadnej

Zacznij od małych obciążeń podczas ćwiczeń i stopniowo z czasem je zwiększając.

Osoby starsze jeśli jest to możliwe powinny być aktywne fizycznie

Dostosuj wysiłek do swojej kondycji i zakresu ruchu.

Mniej siedź!

Siedzenie przez długi czas jest szkodliwe dla zdrowia. Przerwij i skróć czas siedzenia, regularnie się ruszając.

Aktywność fizyczna zmniejsza ryzyko:

- chorób układu krążenia
 - cukrzycy typu 2
 - słabego zdrowia kości (osteoporozy)
 - nadciśnienia tętniczego
 - upadków i związanych z nimi urazów
 - pogorszenia funkcji poznawczych (np. utraty pamięci, demencji)
 - niektórych nowotworów
- Poprawia to również ogólny stan zdrowia, w tym zdrowie psychiczne, a także pomoże w poprawie poruszania się oraz lepszej jakości snu.

Ile aktywności fizycznej i ćwiczeń powinieneś wykonywać?

150-300
minut

aerobowej aktywności fizycznej o umiarkowanej intensywności w ciągu tygodnia



75-150
minut

aerobowej aktywności fizycznej o dużej intensywności w ciągu tygodnia



LUB

DODATKOWO

2 razy

w tygodniu wykonuj ćwiczenia wzmacniające mięśnie, angażujące wszystkie grupy mięśniowe



Co najmniej **3** razy

w tygodniu wykonuj zróżnicowaną aktywność fizyczną, koncentrującą się na równowadze i sile – pomoże Ci to osiągnąć ogólne cele dotyczące aktywności fizycznej.

Fizjoterapeuta zaleci program ćwiczeń, który będzie dla Ciebie najodpowiedniejszy. Zapisz się na zajęcia grupowe skupiające się na równowadze i rozciąganiu, np. joga, tai chi i pilates.

Ogranicz czas siedzenia i zastąp go dowolną aktywnością fizyczną:

- wstawaj i ruszaj się podczas przerw na reklamy telewizyjne
- stań lub chodź podczas rozmowy telefonicznej
- korzystaj ze schodów tak często, jak to możliwe
- zajmuj się aktywnymi hobby, takimi jak ogrodnictwo
- bierz udział w zajęciach społecznych, takich jak lekcje tańca i grupy spacerowe
- baw się aktywnie z wnukami, jeśli je masz
- wykonuj większość prac domowych



Jako specjaliści od ruchu i ćwiczeń, fizjoterapeuci mogą pomóc zachować aktywność podczas starzenia się



World
Physiotherapy

#WorldPTDay

8 września

www.world.physio/wptday