



World  
PT Day  
2026

# KUSTIETIES VAIRĀK, JEBKURĀ VECUMĀ

**31%** pieaugušo un **80%** pusaudžu nerasniedz ieteicamo fizisko aktivitāšu līmeni



## Kāpēc aktivitāte ir svarīga?

Regulāras fiziskās aktivitātes:



aizsargā pret sirds slimībām, insultu, diabētu un dažiem vēža veidiem



samazina aptaukošanās risku



uzlabo garīgo veselību, garastāvokli un miegu



palīdz bērniem augt spēcīgiem un labi attīstīties



palīdz vecākiem cilvēkiem saglabāt neatkarību un izvairīties no kritieniem



palīdz uzturēt smadzenes veselīgas un var samazināt demences un Alcheimera slimības risku



uzlabo atmiņu, uzmanību un domāšanas spējas visās vecuma grupās

Sāc **agri.**

Esi **aktīvs.**

Kusties visu **dzīvi.**

Fiziskās aktivitātes jebkurā vecumā uzlabo veselību, neatkarību un dzīves kvalitāti.

**Fizioterapeits var ieteikt, kā droši vingrot un sasniegt ieteicamo aktivitātes līmeni.**



## Kā es varu sekot līdzi savai aktivitātei?

Vai jums ir viedtālrunis, viedpulkstenis vai cita valkājama ierīce? Sāciet tos izmantot, lai izvīrītu sev mērķus, sekotu līdzi savai fiziskajai aktivitātei un motivētu sevi kustēties vairāk, lai sasniegtu aktivitātes ieteikumus.

## Kādas ir aktivitātes vadlīnijas?

IKVIENS, KURŠ VAR

PIEAUGUŠIE

BĒRNI, PUSAUDŽI

PIEAUGUŠIE

VECĀKI CILVĒKI

EVERYONE WHO CAN



ierobežojiet mazkustīgu laiku, aizstājiet to ar jebkuru fizisko aktivitāti



**150-300 minūtes nedēļā** aerobās aktivitātes



**60 minūtes dienā**



**2 dienas nedēļā** muskuļus stiprinošas aktivitātes



**3 dienas nedēļā** līdzsvara un spēka aktivitātes



**300+ minūtes nedēļā** vairāk ir labāk!



## Vai man vajadzētu sēdēt mazāk?

Ilgs sēdēšanas laiks vai ekrānu lietošana palielina neinfekciozu slimību risku, tostarp vēzi, sirds un asinsvadu slimības, hroniskas plaušu slimības un diabētu. Jebkura fiziskā aktivitāte ir vērtīga, tostarp staigāšana, mājas darbi, spēles un sports.



World  
Physiotherapy

#WorldPTDay

8. septembris

www.world.physio/wptday