



World
PT Day
2026

MEIRI HREYFING, Á ÖLLUM ALDRI

31% fullorðinna og 80% ungmenna
hreyfa sig ekki í samræmi við
ráðleggingar



Af hverju skiptir hreyfing máli?

Líkamleg virkni:



verndar gegn
hjartasjúkdómum,
heilablóðfalli,
sykursýki og
ákveðnum tegundum
krabbameina



dregur
úr
hættu
á offitu



bætir
geðheilsu,
líðan og
svefn



hjálpur
börnum að
vaxa, styrkjast
og þroskast
vel



hjálpur eldra
fólki að viðhalda
sjálfstæði
og draga úr
fallhættu



styður við heilaheilsu
og getur dregið úr
hættu á heilabilun og
Alzheimer-sjúkdómi



bætir minni,
athygli og
hugræna getu á
öllum aldri

Byrjaðu **snemma**.

Vertu **virk/virkur**.

Haltu áfram að hreyfa þig
alla **ævi**.

Líkamleg virkni á öllum aldri bætir
heilsu, eykur sjálfstæði og lífsgæði.

Sjúkraþjálfari getur veitt ráðgjöf
um hvernig hægt er að hreyfa sig
á öruggan hátt og ná ráðlögðum
viðmiðum um líkamlega virkni.

Hvernig get ég fylgst með hreyfingunni minni?

Áttu snjallsíma, snjallúr eða
annað snjalltæki sem þú berð
á þér? Byrjaðu að nota þessi
tæki til að setja þér markmið,
fylgjast með hreyfingunni
þinni og hvetja þig til að hreyfa
þig meira og ná ráðlögðum
viðmiðum um líkamlega virkni.

Hver eru viðmiðin um hreyfingu?

ALLIR SEM
GETA

FULLORÐNIR

BÖRN OG
UNGMENNI

FULLORÐNIR

ELDRA
FÓLK

ALLIR SEM
GETA



Takmarkið
kyrrsetu og
skiptið henni út
fyrir hvers kyns
líkamlega virkni



150-300
mínútur á viku
af þolþjálfun



60
mínútur á
dag



2 daga í viku
Styrktarþjálfun
fyrir vöðva



3 daga í viku
Jafnvægis-
og styrk-
taræfingar



300+
mínútur á
viku
því meira
því betra!

Á ég að sitja minna?

Að sitja lengi í einu eða
verja miklum tíma fyrir
framan skjá eykur hættu á
ósmitbærum sjúkdómum á
borð við krabbamein, hjarta-
og æðasjúkdóma, langvinna
lungnasjúkdóma og sykursýki.
Öll líkamleg virkni telur, þar
á meðal ganga, heimilisstörf,
leikir og íþróttir.



World
Physiotherapy

#WorldPTDay

8. september

www.world.physio/wptday