



World
PT Day
2026

DAUGIAU JUDĖKITE BET KOKIAME AMŽIUJE

31 % suaugusiųjų ir **80 %** paauglių
nepasiekia rekomenduojamo fizinio
aktyvumo lygio



Kodėl svarbu būti aktyviam?

Reguliarus fizinis aktyvumas:



apsaugo nuo širdies
ligų, insulto, diabeto ir
kai kurių vėžio rūšių



mažina
nutukimo
riziką



gerina psichinę
sveikatą, nuotaiką
ir miegą



padaeda vaikams
augti stipriems ir
gerai vystytis



padaeda vyresnio
amžiaus žmonėms
išlikti savarankiškiems ir
išvengti kritimų



padaeda išlaikyti sveiką protą ir
gali sumažinti demencijos bei
Alzheimerio ligos riziką



gerina atmintį, dėmesį ir
mąstymo įgūdžius visose
amžiaus grupėse

Pradėkite anksti.

Išlikite aktyvūs.

Judėkite visą gyvenimą.

Fizinis aktyvumas bet kuriame
amžiuje gerina sveikatą,
savarankiškumą ir gyvenimo
kokybę.

**Kineziterapeutas gali patarti, kaip
saugiai mankštintis ir pasiekti
rekomenduojamą aktyvumo lygį.**



Kaip galiu stebėti savo aktyvumą?

Ar turite išmanųjį telefoną, išmanųjį
laikrodį ar kitą nešiojamą įrenginį?

Pradėkite juos naudoti, kad
išsikeltumėte sau tikslus,
stebėtumėte savo fizinį aktyvumą
ir motyvuotumėte save daugiau
judėti, kad pasiektumėte aktyvumo
rekomendacijas.

Kokios yra aktyvumo gairės?

VISI, KAS GALITE

SUAUGUSIEJI

VAIKAI,
PAAUGLIAI

SUAUGUSIEJI

VYRESNI
SUAUGUSIEJI

VISI, KAS
GALITE



Ribokite sėdėjimą,
pakeiskite jį bet
kokia fizine veikla



150-300
minučių per
savaitę
aerobinė veikla



60
minučių per
dieną



2 dienas per
savaitę
raumenų
stiprinimo veikla



3 dienas per
savaitę
pusiausvyros ir
jėgos veikla



300+
minučių per
savaitę
daugiau yra
geriau!



Ar turėčiau mažiau sėdėti?

Ilgas sėdėjimas ar naudojimas
išmaniais padidina neužkrečiamų ligų,
įskaitant vėžį, širdies ir kraujagyslių
ligas, lėtines plaučių ligas ir diabeto,
riziką. Visas fizinis aktyvumas, įskaitant
vaikščiavimą, namų ruošą, žaidimus ir
sportą.



World
Physiotherapy

#WorldPTDay

Rugsėjo 8

www.world.physio/wptday