



World
PT Day
2026

HER YAŞTA DAHA FAZLA HAREKET EDİN

Yetişkinlerin %31'i ve ergenlerin %80'i önerilen fiziksel aktivite düzeylerine ulaşamamaktadır.



Aktif olmak neden önemlidir?

Düzenli fiziksel aktivite:



kalp hastalıklarına, inme, diyabete ve bazı kanser türlerine karşı koruma sağlar



obezite riskini azaltır



ruh sağlığını, duygu durumunu ve uykuyu iyileştirir



çocukların güçlü ve sağlıklı gelişmesine yardımcı olur



ileri yaştaki bireylerin bağımsız ve düşmeden yaşamlarını sürdürmelerine yardımcı olur



beyin sağlığının korunmasına yardımcı olur; demans ve Alzheimer hastalığı riskini azaltabilir



her yaşta hafızayı, dikkati ve düşünme becerilerini geliştirir

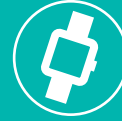
Erken başlayın.

Aktif kalın.

Yaşam boyu hareket edin.

Her yaşta fiziksel aktivite; sağlığı, bağımsızlığı ve yaşam kalitesini iyileştirir.

Bir fizyoterapist, güvenli bir şekilde nasıl egzersiz yapabileceğiniz ve önerilen fiziksel aktivite düzeylerine nasıl ulaşabileceğiniz konusunda size tavsiyelerde bulunabilir.



Fiziksel aktivitemi nasıl takip edebilirim?

Akıllı telefonunuz, akıllı saatiniz veya başka bir giyilebilir cihazınız var mı?

Kendinize hedefler belirlemek, fiziksel aktivitenizi takip etmek ve önerilen aktivite düzeylerine ulaşmak üzere daha fazla hareket etmek için bu cihazları kullanmaya başlayın.

Fiziksel aktivite önerileri nelerdir?

YAPABİLEN HERKES	YETİŞKİMLER	ÇOCUKLAR VE ERGENLER	YETİŞKİMLER	İLERİ YAŞTAKİ BİREYLER	YAPABİLEN HERKES
------------------	-------------	----------------------	-------------	------------------------	------------------



Hareketsiz geçirilen süreyi sınırlandırın ve bu sürenin yerine herhangi bir fiziksel aktivite yapın.



Haftada 150-300 dakika aerobik aktivite



Günde 60 dakika



Haftada 2 gün kas güçlendirici aktiviteler



Haftada 3 gün denge ve kas güçlendirici aktiviteler



Haftada 300+ dakika - daha fazlası daha iyidir!



Daha az oturmam mı?

Uzun süre oturmak veya ekran kullanmak; kanser, kalp-damar hastalıkları, kronik akciğer hastalıkları ve diyabet gibi bulaşıcı olmayan hastalıkların riskini artırır. Yürüyüş, ev işi, oyun ve spor dâhil olmak üzere her türlü fiziksel aktivite önemlidir.



World
Physiotherapy

#WorldPTDay

8 Eylül

www.world.physio/wptday