



World
PT Day
2025

AKTIVNOSTI ZA ZDRAVO STARANJE

Nekaj telesne dejavnosti je boljše kot nič.

Pričnite z malo količino aktivnosti in jo stopnjujte.

Starejši naj bodo telesno dejavni po svojih močeh.

Svojo aktivnost prilagodite splošni telesni pripravljenosti in gibljivosti.

Manj sedite!

Dolgotrajno sedenje je zdravju škodljivo, zmanjšajte čas sedenja s povečevanjem rednega gibanja.

Telesna dejavnost zmanjša tveganje za:

- srčno-žilne bolezni
 - diabetes tipa 2
 - zmanjšano kostno gostoto (osteoporozo)
 - visok krvni tlak
 - padce in z njimi povezane poškodbe
 - kognitivni upad (npr. slab spomin, demenca)
 - nekatero oblike raka
- Prav tako pomaga pri izboljšanju splošnega zdravja, tako mentalnega kot vsakdanjega gibanja in spanja.

Koliko telesne dejavnosti je dovolj?

150-300
minut

zmerno intenzivne aerobne telesne dejavnosti na teden



75-150
minut

visoko intenzivne aerobne telesne dejavnosti na teden



ALI

IN

2 dni

na teden izvajajte vadbo za krepitev mišic, ki vključuje vse mišice



3 dni

na teden izvajajte različno telesno dejavnost s poudarkom na ravnotežju in kreptvi mišic - to vam bo pomagalo uresničiti vaše cilje v povezavi s telesno dejavnostjo. Vaš fizioterapevt vam bo znal svetovati kateri vadbeni program je za vas najprimernejši. Pridružite se skupinam, ki vadijo s poudarkom na ravnotežju in raztezanju, npr. joga, tai chi in pilates.

Omejite sedenje in bodite telesno dejavni:

- med TV reklamami vstanite in hodite
- po telefonu se pogovarjajte stoje ali med hojo
- uporabljajte stopnice
- ukvarjajte se z aktivnimi hobiji kot je npr. vrtnarjenje
- udeležite se skupinskih aktivnosti v vašem kraju kot sta npr. ples in hoja
- igrajte se z vnuki
- izvajajte hišna opravila



Fizioterapevti so strokovnjaki za gibanje in telesno vadbo, zato vam lahko pomagajo.



World
Physiotherapy

#WorldPTDay
8. september
www.world.physio/wptday