



World
PT Day
2026

VÍCE POHYBU V KAŽDÉM VĚKU

31 % dospělých a 80 % dospívajících
nedosahuje doporučené úrovně
pohybové aktivity



Proč je důležité být aktivní?

Pravidelná pohybová aktivita:



chrání před srdečními
onemocněními, cévní
mozkovou příhodou,
diabetem a některými
nádorovými onemocněními



snižuje
riziko
obezity



zlepšuje
duševní
zdraví, náladu
a spánek



pomáhá
dětem
zdravě růst
a správně se
vyvíjet



pomáhá starším
dospělým zachovat
soběstačnost a
vyhnout se pádům



pomáhá udržovat
mozek zdravý a může
snížovat riziko demence a
Alzheimerovy choroby



zlepšuje paměť,
pozornost a
schopnost myšlení
v každém věku

**Začněte včas.
Zůstaňte aktivní.
Hýbejte se po celý život.**

Pohybová aktivita v každém věku
zlepšuje zdraví, soběstačnost a kvalitu
života.

**Fyzioterapeut vám může poradit,
jak cvičit bezpečně a dosáhnout
doporučené úrovně pohybové
aktivity.**



Jak mohu sledovat svou aktivitu?

Máte chytrý telefon, chytré
hodinky nebo jiné zařízení?
Začněte je používat k nastavení
cílů, sledování pohybové aktivity
a motivaci k většímu pohybu,
abyste dosáhli doporučené
úrovně aktivity.

Jaká jsou doporučení pro pohybovou aktivitu?

KAŽDÝ, KDO
MŮŽE

DOSPĚLÍ

DĚTI,
DOSPÍVAJÍCÍ

DOSPĚLÍ

STARŠÍ
DOSPĚLÍ

KAŽDÝ,
KDO MŮŽE



Omezte
dobu sezení
a nahraďte
ji jakoukoli
pohybovou
aktivitou



150-300
minut
aerobní aktivity
týdně



60
minut denně



2 dny v
týdnu
aktivity na
posílení svalů



3 dny v
týdnu
aktivity
zaměřené na
rovnováhu
a sílu



300+
minut
týdně
– více je
lépe!



Měl/a bych méně sedět?

Dlouhé sezení nebo používání
obrazovek zvyšuje riziko
civilizačních onemocnění,
včetně nádorových onemocnění,
kardiovaskulárních onemocnění,
chronických plicních onemocnění
a diabetu. Počítá se každá
pohybová aktivita, včetně chůze,
domácích prací, hry a sportu.



World
Physiotherapy

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