



**World
PT Day
2026**

در هر سنی تحرک بیشتر داشته باشید

۳۱ درصد از بزرگسالان و **۸۰ درصد** از نوجوانان،
به میزان توصیه شده فعالیت بدنی ندارند



چرا فعالیت بدنی اهمیت دارد؟

فعالیت بدنی منظم:



از ابتلا به بیماری های قلبی، سکتة مغزی، دیابت و برخی از انواع سرطان پیشگیری می کند.



خطر اضافه وزن و چاقی را کاهش می دهد.



به بهبود سلامت روان، خلق و خو و کیفیت خواب کمک می کند.



به رشد مطلوب کودکان و تقویت توانایی های جسمی و تکاملی آنها کمک می کند.



به سالمندان کمک می کند استقلال خود را حفظ کرده و خطر زمین خوردن و سقوط را کاهش دهند.



به حفظ سلامت مغز کمک کرده و می تواند خطر ابتلا به زوال عقل و بیماری آلزایمر را کاهش دهد.



حافظه، تمرکز و توانایی های شناختی و تفکر را در تمام گروه های سنی بهبود می بخشد.

از همین امروز شروع کنید.

فعال بمانید.

در طول عمر، تحرک داشته باشید

فعالیت بدنی در هر سنی، سلامت، استقلال و کیفیت زندگی را بهبود می بخشد.

فیزیوتراپیست می تواند به شما کمک کند تا با رعایت اصول ایمنی ورزش کنید و به میزان توصیه شده فعالیت بدنی برای حفظ و ارتقای سلامت دست یابید.



چگونه می توانم میزان
فعالیت بدنی خود را
پیگیری کنم؟

آیا تلفن هوشمند، ساعت هوشمند یا سایر ابزارهای پوشیدنی هوشمند دارید؟

از این ابزارها برای تعیین اهداف، ثبت و پایش میزان فعالیت بدنی خود استفاده کنید. این وسایل می توانند انگیزه شما را برای تحرک بیشتر افزایش دهند و به شما کمک کنند به میزان توصیه شده فعالیت بدنی داشته باشید.



آیا باید کمتر بنشینم؟

بله. سپری کردن مدت زمان طولانی در حالت نشسته یا استفاده مداوم از صفحه نمایش ها، خطر ابتلا به بیماری های غیرواگیر از جمله سرطان، بیماری های قلبی عروقی، بیماری های مزمن ریوی و دیابت را افزایش می دهد.

به یاد داشته باشید که هر نوع فعالیت بدنی ارزشمند است؛ از جمله: پیاده روی، انجام کارهای خانه، بازی و فعالیت های تفریحی، ورزش.

راهنمای میزان فعالیت بدنی

همه افرادی که توانایی فعالیت دارند	سالمندان	بزرگسالان	کودکان و نوجوانان	بزرگسالان	همه افرادی که توانایی فعالیت دارند
------------------------------------	----------	-----------	-------------------	-----------	------------------------------------



زمان نشستن و کم تحرکی را تا حد امکان کاهش دهند و آن را با هر نوع فعالیت بدنی جایگزین کنند.



هفته ای ۱۵۰ تا ۳۰۰ دقیقه فعالیت بدنی انجام دهند.



حداقل ۶۰ دقیقه در روز فعالیت بدنی، داشته باشند.



حداقل ۲ روز در هفته تمرینات تقویت عضلات را در برنامه خود بگنجانند.



حداقل ۳ روز در هفته تمرینات تعادلی و تقویت عضلات را برای حفظ تعادل، کاهش خطر سقوط و افزایش استقلال انجام دهند.



اگر امکان پذیر است، بیش از ۳۰۰ دقیقه فعالیت بدنی در هفته انجام دهند.



**World
Physiotherapy**

#WorldPTDay

۸ سپتامبر

www.world.physio/wptday