



World
PT Day
2026

ΠΙΟ ΠΟΛΛΗ ΚΙΝΗΣΗ, ΣΕ ΚΑΘΕ ΗΛΙΚΙΑ

31% των ενηλίκων, **80%** των εφήβων δεν έχουν τα προτεινόμενα επίπεδα σωματικής δραστηριότητας



Γιατί είναι σημαντικό να είσαι δραστήριος;

Η τακτική σωματική δραστηριότητα:



προστατεύει από καρδιοπάθεια, εγκεφαλικό, διαβήτη και κάποιους καρκίνους



μειώνει τον πιθανό κίνδυνο για παχυσαρκία



βελτιώνει την ψυχική υγεία, τη διάθεση και τον ύπνο



βοηθά τα παιδιά να γίνουν δυνατά και να αναπτυχθούν καλά



βοηθά τα γηραιότερα άτομα να παραμείνουν ανεξάρτητα και να αποφύγουν τις πτώσεις



συμβάλλει να παραμένει ο εγκεφαλός υγιής και μπορεί να μειώσει τον πιθανό κίνδυνο για άνοια και νόσο Άλτσχαϊμερ



βελτιώνει τη μνήμη, την προσοχή και τις δεξιότητες σκέψης σε όλες τις ηλικίες

Ξεκίνα νωρίς.

Να είσαι δραστήριος.

Να κινείσαι όλη σου τη ζωή.

Η σωματική δραστηριότητα σε κάθε ηλικία βελτιώνει την υγεία, την ανεξαρτησία και την ποιότητα ζωής.

Ο φυσικοθεραπευτής μπορεί να σε συμβουλευσει για πώς να ασκείσαι με ασφάλεια και να πετύχεις τα προτεινόμενα επίπεδα δραστηριότητας.



Πώς μπορώ να παρακολουθώ τη δραστηριότητά μου;

Έχεις έξυπνο τηλέφωνο, έξυπνο ρολόι, ή άλλη φορητή συσκευή;

Ξεκίνα να τα χρησιμοποιείς για να θέσεις στόχους, να παρακολουθείς τη σωματική σου δραστηριότητα και να παρακινείσαι να κινείσαι για να πετύχεις τις συστάσεις για τη δραστηριότητα.

Ποιες είναι οι οδηγίες για τη δραστηριότητα;

ΟΛΟΙ ΟΣΟΙ
ΜΠΟΡΟΥΝ

ΕΝΗΛΙΚΕΣ

ΠΑΙΔΙΑ
ΕΦΗΒΟΙ

ΕΝΗΛΙΚΕΣ

ΓΗΡΑΙΟΤΕΡΟΙ
ΕΝΗΛΙΚΕΣ

ΟΛΟΙ ΟΣΟΙ
ΜΠΟΡΟΥΝ



Περιορισμός καθιστικού χρόνου, αντικατάσταση με κάποια σωματική δραστηριότητα



150-300
λεπτά την εβδομάδα
αερόβια δραστηριότητα



60
λεπτά την ημέρα



2 ημέρες την εβδομάδα
δραστηριότητες μυϊκής ενδυνάμωσης



3 ημέρες την εβδομάδα
δραστηριότητες για δύναμη και ισορροπία



300+
λεπτά την εβδομάδα
Όσο πιο πολύ, τόσο καλύτερα!



Πρέπει να κάθομαι λιγότερο;

Η παραμονή για πολύ χρόνο σε καθιστή θέση, ή η χρήση οθόνης, αυξάνει τον πιθανό κίνδυνο για μη μεταδοτικά νοσήματα, όπως είναι ο καρκίνος, τα καρδιαγγειακά νοσήματα, οι χρόνιες πνευμονοπάθειες και ο διαβήτης. Κάθε σωματική δραστηριότητα είναι σημαντική, όπως είναι το περπάτημα, οι δουλειές στο σπίτι, το παιχνίδι και η άθληση.



World
Physiotherapy

#WorldPTDay

8 Σεπτεμβρίου

www.world.physio/wptday