



World
PT Day
2026

MOZOGJON TÖBBET, MINDEN ÉLETKORBAN

A felnőttek **31%-a**, a serdülők **80%-a** nem éri el a számára javasolt testmozgási szintet



Miért fontos, hogy aktívak legyünk?

A rendszeres testmozgás:



véd a szívbetegségektől, a stroke-tól, a cukorbetegségtől és egyes tumoros megbetegedésektől



csökkenti az elhízás kockázatát



javítja a mentális egészséget, a hangulatot és az alvást



segíti a gyermekek megfelelő növekedését és fejlődését



támogatja az idősebbeket függetlenségük megőrzésében és esések elkerülésében



segít megőrizni az agy egészségét, és csökkentheti a demencia és az Alzheimer-kór kockázatát



minden korosztály esetében javítja a memóriát, a figyelmet és a gondolkodási képességeket

**Kezdje minél hamarabb.
Maradjon aktív.
Mozogjon egy életen át.**

A fizikai aktivitás minden életkorban növeli az egészséget, az önállóságot és az életminőséget.

A gyógytornász segít abban, hogyan mozogjon biztonságosan, és hogyan érje el az ajánlott aktivitási szinteket.

Hogyan követhetem nyomon a fizikai aktivitásomat?

Van okostelefonja, okosórája vagy más hordozható eszköze? Használja ezeket célok kitűzésére, kövesse nyomon velük testmozgását, ösztönözze magát arra, hogy többet mozogjon, és elérje az aktivitási ajánlásokat.

Melyek a testmozgásra vonatkozó irányelvek?

MINDENKI, AKI KÉPES RÁ

FELNÖTTEK

GYERMEKEK, SERDÜLŐK

FELNÖTTEK

IDŐSEBB FELNÖTTEK

MINDENKI, AKI KÉPES RÁ



Csökkentse az ülő életmóddal töltött időt, és helyettesítse azt bármilyen fizikai aktivitással



Heti 150-300 perc
aerob tevékenység



Napi 60 perc



Heti 2 nap
izomerősítés



Heti 3 nap
egyensúly- és erőfejlesztés



Heti 300 vagy több
perc, minél több, annál jobb!

Kevesebbet kellene ülnöm?

A tartós ülés vagy a képernyő előtt töltött hosszú idő növeli a nem fertőző betegségek – többek között a rák, a szív- és érrendszeri betegségek, a krónikus tüdőbetegségek és a cukorbetegség – kialakulásának kockázatát. Minden fizikai tevékenység számít, beleértve a sétát, a házimunkát, a játékot és a sportot is.



World
Physiotherapy

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