



World
PT Day
2026

GIBAJTE SE VEČ, NE GLEDE NA LETA

31% odraslih in **80%** mladostnikov
ne dosega priporočenih ravni
telesne dejavnosti



Zakaj je telesna dejavnost pomembna?

Redna telesna dejavnost:



varuje pred boleznimi
srca, možgansko
kapjo, sladkorno
bolezni in nekaterimi
vrstami raka



zmanjšuje
tveganje
za
debelost



izboljšuje
duševno
zdravje,
razpoloženje
in spanec



pomaga
otrokom
pri zdravi
rasti in
razvoju



pomaga starejšim
odraslim ohranяти
samostojnost
ter zmanjšuje
tveganje za padce



pomaga ohranяти
zdravje možganov
ter lahko zmanjšuje
tveganje za demenco
in Alzheimerjevo
bolezen



izboljšuje spomin,
pozornost in
sposobnost
razmišljanja v
vseh življenjskih
obdobjih

Začnite zgodaj.
Ostanite aktivni.
Gibajte se vse življenje.

Telesna dejavnost v katerikoli
starosti izboljšuje zdravje,
samostojnost in kakovost življenja.

**Fizioterapevt vam lahko svetuje,
kako varno vaditi in doseči
priporočeno raven telesne
dejavnosti.**

Kako lahko spremljam svojo telesno dejavnost?

Ali imate pametni telefon,
pametno uro ali drugo
nosljivo napravo? Začnite jih
uporabljati za postavljanje ciljev,
spremljanje telesne dejavnosti
in dodatno motivacijo za
več gibanja, da dosežete
priporočene ravni aktivnosti.

Kakšna so priporočila za telesno dejavnost?

VSI, KI TO
ZMOREJO

ODRASLI

OTROCI IN
MLADOSTNIKI

ODRASLI

STAREJŠI
ODRASLI

VSI, KI TO
ZMOREJO



Omejite čas
sedentarnosti in
ga nadomestite
s kakršnokoli
telesno
dejavnostjo



150-300
minut
aerobne telesne
dejavnosti na
teden



60
minut na
dan



**2 dni na
teden**
izvajajte
vaje za
krepitev
mišic



**3 dni na
teden**
izvajajte vaje
za ravnotežje
in krepitev
mišic



300+
minut na
teden,
več je bolje!

Ali naj manj sedim?

Dolgotrajno sedenje ali
prekomerna uporaba zaslonov
povečujeta tveganje za
nenalezljive bolezni, vključno
z rakom, boleznimi srca in žilja,
kroničnimi pljučnimi boleznimi
in sladkorno boleznijo tipa 2.
Vsaka telesna dejavnost šteje,
vključno s hojo, gospodinjskimi
opravi, igro in športom.



World
Physiotherapy

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