



World
PT Day
2026

BEVEG DEG MER, HELE LIVET

31% av voksne og 80% av ungdommer
er mindre fysisk aktive enn anbefalt



Hvorfor er det viktig å være fysisk aktiv?

Jevnlig fysisk aktivitet:



beskytter mot
hjertesykdom, slag,
diabetes og noen
kreftformer



minsker
risiko ved
fedme



bedrer
psykisk helse,
sinnsstemning
og søvn



hjelper barn
til å bli sterke
og utvikle seg
godt



hjelper eldre
til å holde seg
selvhjulpne og
unngå fall



hjelper med å holde
hjernen frisk, og kan
minke risiko for
demens og Alzheimer



styrker
hukommelse,
oppmerksomhet
og tenkeevne i alle
aldersgrupper

Begynn **tidlig**. Hold deg fysisk **aktiv**. Beveg deg for **livet**.

Fysisk aktivitet gjennom hele livet styrker helse og livskvalitet, og bidrar til at du kan klare deg uten hjelp.

En fysioterapeut kan gi deg råd om hvordan du kan trene trygt og være så fysisk aktiv som anbefalt.



Hvordan kan jeg måle aktiviteten min?

Har du en smarttelefon, smartklokke eller annen bærbar teknologi?

Bruk disse til å sette deg mål, følge med på aktiviteten din, og motivere deg til å være så fysisk aktiv som anbefalt.

Hva er retningslinjene for fysisk aktivitet?

ALLE
SOM KAN

VOKSNE

BARN OG
UNGDOM

VOKSNE

ELDRE

ALLE
SOM KAN



Kutt ned på
stillesitting,
finn aktive
alternativ



150-300
minutter
i uka
aerobisk
aktivitet



60
minutter
daglig



2 dager
i uka
aktiviteter
som styrker
muskulatur



3 dager
i uka
balanse-
og styrke-
øvelser



300+
minutter
i uka
mer er
bedre!



Bør jeg sitte mindre?

Å sitte eller bruke skjerm i lengre perioder øker risiko for ikke-smittsomme sykdommer som kreft, hjerte- og karsykdommer, kroniske lungesykdommer og diabetes. All fysisk aktivitet teller, også å gå, husarbeid, lek og sport.



World
Physiotherapy

#WorldPTDay
8 September
www.world.physio/wptday