



World
PT Day
2025



VESELĪGA NOVECOŠANA



Vecāka gadagājuma cilvēkiem jābūt pēc iespējas fiziski aktīviem
Pielāgojiet slodzi atbilstoši fiziskajai sagatavotībai un kustību apjomam



Mazliet kustēties ir labāk nekā nekustēties nemaz
Sāciet ar nelielām aktivitātēm un pakāpeniski palieliniet to apjomu.



Sēdiet mazāk!
Ilgstoša sēdēšana ir kaitīga jūsu veselībai, tāpēc samaziniet sēdēšanas laiku, regulāri izkustoties.

Kā kustību un vingrojumu speciālisti, fizioterapeiti var palīdzēt jums saglabāt aktivitāti arī novecojot.



World
Physiotherapy

#WorldPTDay

www.world.physio/wptday