



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