



World
PT Day
2025



AKTIVITETER FOR SUNN ALDRING

Litt fysisk aktivitet er bedre enn ingenting

Begynn i det små, øk deretter aktiviteten gradvis.

Eldre bør være så fysisk aktive som de klarer

Tilpass innsatsen til formen og bevegeligheten din.

Sitt mindre!

Det er ikke bra for helsen din å sitte for lenge, så du bør jevnlig veksle med å bevege deg omkring.

Fysisk aktivitet minsker risikoen for:

● hjerte- og karsykdommer

● diabetes type 2

● beinskjørhet (osteoporose)

● høyt blodtrykk

● fall og fallskader

● kognitiv svekkelse (f.eks. minnetap, demens)

● noen kreftformer

Fysisk aktivitet bidrar dessuten til at du får generelt bedre helse, også psykisk helse, og bedre førlighet og søvn.

Hvor mye fysisk aktivitet og trening bør du ha?

**150-300
minutter**

aerob fysisk aktivitet i løpet av en uke, med moderat intensitet



ELLER

**75-150
minutter**

aerob fysisk aktivitet i løpet av en uke, med høy intensitet



— I TILLEGG —

2 dager

hver uke der du gjør styrketrening, for alle muskelgrupper



Minst **3 dager i uken**

bør du ha variert fysisk aktivitet som fokuserer på balanse og styrke. Dette bidrar til at du når de samlede aktivitetsmålene dine.

Fysioterapeuten din kan hjelpe deg med treningsprogrammet som passer deg best. Bli med i treningsgrupper som fokuserer på balanse og tøying, f.eks. yoga, tai chi og pilates.

Begrens stillesittingen og erstatt den med en hvilken som helst aktivitet:

- Reis deg og beveg deg under TV-reklamepauser
- Stå eller gå når du snakker i telefonen
- Bruk trappene så mye som mulig
- Velg en aktiv hobby, f.eks. hagearbeid
- Bli med på aktiviteter der du bor, f.eks. danseklasser og turgrupper.
- Lek aktivt med eventuelle barnebarn
- Gjør de fleste typer husarbeid



Fysioterapeuter har høy kompetanse på bevegelse og trening, og kan hjelpe deg til å fortsette å være aktiv i eldre år.



World
Physiotherapy

#WorldPTDay

8. september

www.world.physio/wptday