

8. září

# SVĚTOVÝ DEN FYZIOTERAPIE

Vysokoškolské vzdělání, klinická a profesní zkušenost

umožňuje fyzioterapeutům pomoci lidem všech

věkových kategoriích vylepšit a zdokonalit jejich

fyzickou sílu, odbornou terapií si poradí s problémy

vrozených a získaných vad pohybového aparátu.

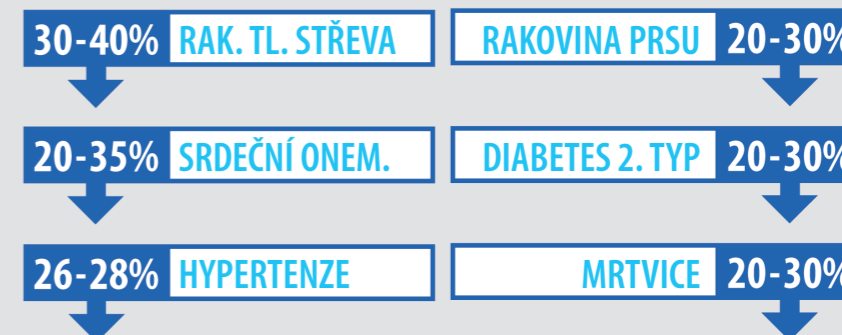
Preventivně ovlivňují a redukují bolest,

svých působením zvyšují kondici a komfort klienta.

**Světový den fyzioterapie je příležitost pro fyzioterapeuty z celého světa zvýšit povědomí o svém povolání.**

## FYZICKÁ AKTIVITA A ZLEPŠENÍ ZDRAVÍ

FYZICKÁ NEČINNOST  
JE ČTVRTÝM  
NEJRIZIKOVĚJŠÍM  
FAKTOREM ÚMRTNOSTI  
NA CELÉM SVĚTĚ



LIDÉ SE STÁVAJÍ NEAKTIVNÍ, PŘIČEMŽ MNOZÍ DOSPĚLÍ TRÁVÍ 70% DNE SEZENÍM A BEZ POHYBU.

### KOLIK FYZICKÉ AKTIVITY JE PRO NÁS SPRÁVNĚ?

150 MIN. TÝDNĚ  
MÍRNÉ AKTIVITY

POCIT TEPLA, ZVYŠENÍ TLAKU,  
ZRYCHLENÍ DECHU

75 MIN. TÝDNĚ  
INTENZ. AKTIVITY

STÍŽENÉ DÝCHÁNÍ, RYCHLÉ  
DÝCHÁNÍ, VÍCE ÚSILÍ

2 DNY V TÝDNU  
SILOVÉHO  
A BALANČ. TRÉNINGU

ZLEPŠUJE FUNKCE ORGÁNŮ,  
PREVENČE ÚRAZŮ

SEĎ MĚNĚ  
VÍCE SE HÝBEJ!

VSTAŇ A JDI!



KONTAKTUJE FYZIOTERAPEUTA

- KVALIFIKOVANÉHO SPECIALISTU PŘES POHYB A CVIČENÍ