

# 8. září SVĚTOVÝ DEN FYZIOTERAPIE

Vysokoškolské vzdělání, klinická a profesní zkušenost umožňuje fyzioterapeutům pomoci lidem všech věkových kategorií vylepšit a zdokonalit jejich fyzickou sílu, odbornou terapií si poradí s problémy vrozených a získaných vad pohybového aparátu.

Preventivně ovlivňují a redukuje 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, PŘÍČEMŽ MNOZÍ DOSPĚLÍ TRÁVÍ 70% DNE SEZENÍM A BEZ POHYBU.

### KOLIK FYZICKÉ AKTIVITY JE PRO NÁS SPRÁVNĚ?

150 MIN. TÝDNĚ  
MÍRNÉ AKTIVITY

POCIT TEPLA, ZVÝŠENÍ TLAKU,  
ZRYCHLENÍ DECHU

75 MIN. TÝDNĚ  
INTENZ. AKTIVITY

STÍŽENÉ DÝCHÁNÍ, RYCHLÉ  
DÝCHÁNÍ, VÍCE ÚSILÍ

2 DNY V TÝDNU  
SILOVÉHO  
A BALANČ. TRÉNINKU

ZLEPŠUJE FUNKCE ORGÁNŮ,  
PREVENCE ÚRAZŮ

SEĎ MÉNĚ  
VÍCE SE HÝBEJ!

VSTAŇ A JDI!



**KONTAKTUJE FYZIOTERAPEUTA  
- KVALIFIKOVANÉHO SPECIALISTU PŘES POHYB A CVIČENÍ**