POLSKA SIĘ RUSZA

Krajowa Izba Fizjoterapeutów

RUSZ SIĘ.

**NIE MUSISZ BYĆ OD RAZU SPORTOWCEM,
NIE MUSISZ ZACZYNAĆ OD INTENSYWNEGO TRENINGU.**

**WAŻNE, ŻEBY ZACZĄĆ SIĘ RUSZAĆ –
NA MIARĘ SWOICH MOŻLIWOŚCI.**

Ruch pomaga nam dbać o sprawność, dobre samopoczucie i zdrowie. Jest ważny w każdym wieku – od najmłodszych lat aż po wiek senioralny.



DZIECKO
Ruch wspiera rozwój, sprawność i poznawanie własnego ciała.



DOROSŁY
Aktywność pomaga utrzymać sprawność i jest ważnym elementem profilaktyki zdrowotnej.



SENIOR
Regularny ruch pomaga dłużej zachować samodzielność, sprawność i pewność siebie w codziennym życiu.



KAŻDY Z NAS
Może znaleźć aktywność odpowiednią dla swojego wieku, możliwości i potrzeb.



AKTYWNOŚĆ NIE ZNA WIEKU

Nie czekaj na idealny moment.

WSTAŃ. PRZEJDŹ SIĘ. ROZCIĄGNIJ. ZACZNIJ.

JAK ZACZĄĆ SIĘ RUSZAĆ?

Nie musisz od razu zmieniać całego swojego życia.

KAŻDY RUCH MA ZNACZENIE

RUSZAJ SIĘ CZĘŚCIEJ
Wybierz spacer zamiast samochodu, schody zamiast windy albo wyjście z psem.

WYBIERZ TO, CO LUBISZ
Spacer, rower, pływanie, taniec, ćwiczenia w domu, zabawa z dziećmi – każda aktywność się liczy.

ZACZNIJ OD MAŁYCH KROKÓW
Jeśli do tej pory ruszałeś się niewiele, zacznij spokojnie i stopniowo zwiększaj aktywność.

RUSZAJCIE SIĘ RAZEM
Wspólny spacer, wycieczka rowerowa czy aktywna zabawa to dobry sposób na ruch w każdym wieku.

DOPASUJ RUCH DO SIEBIE
Twój wiek, kondycja, możliwości i stan zdrowia mają znaczenie. Aktywność nie musi wyglądać tak samo u każdego.

KIEDY WARTO POROZMAWIAĆ Z FIZJOTERAPEUTĄ?

FIZJOTERAPEUTA TO EKSPERT OD RUCHU I SPRAWNOŚCI.

Może pomóc Ci m.in.:

- dobrać aktywność do Twoich możliwości,
- zadbać o prawidłowy sposób wykonywania ćwiczeń,
- poprawić sprawność i funkcjonowanie,
- wrócić do aktywności po urazie lub chorobie,
- bezpiecznie zwiększać poziom aktywności.

PATRONAT HONOROWY

SEJM RZECZYPOSPOLITEJ POLSKIEJ
Wicemarszałek Sejmu Monika Wielichowska

Minister Zdrowia
Patronat Honorowy

Minister Edukacji

Ministerstwo Sportu i Turystyki

Pełnomocnik Rządu do spraw Polityki Senioralnej

NFZ Narodowy Fundusz Zdrowia

Rzecznik Praw Pacjenta

Rzecznik Praw Dziecka