



World PT Day 2023

மூட்டுவாதத்துடன் உடற்பயிற்சி செய்வது

தொடர்ந்து செய்யப்படும் உடலியக்க செயல்பாடு மற்றும் உடற்பயிற்சி அனைத்து வகையான அழற்சி மூட்டுவாதங்களை நிர்வகிப்பதில் முக்கியமானது, மற்றும் பல ஆரோக்கிய நன்மைகளை வழங்குகிறது.



எவ்வாறு பாதுகாப்பாக உடற்பயிற்சி செய்வது, உங்கள் செயல்பாட்டு நிலைகளை அதிகரிப்பது மற்றும் இலக்குகளை அமைப்பது குறித்து ஒரு பிசியோதெரபிஸ்ட் உங்களுக்கு வழிகாட்டுவார்.



World
Physiotherapy

#WorldPTDay