

ඔස්ට්‍රේලියානු ජාතික නිධියදී ව්‍යායාම කිරීම

මට ව්‍යායාම කළ හැකිද?

විසෂ්ට, ඔස්ට්‍රේලියානු ජාතික රෝග ලක්ෂණ වල බරපතලකම හෝ ආබාධිත මට්ටම කුමක් වුවද ඔස්ට්‍රේලියානු ජාතික වැළඳී ඇති සියලුම පුද්ගලයින් සඳහා ව්‍යායාම සුදුසු වේ. මෙහි අන්තර්ගත විය යුත්තේ:



එක් එක් මාංශ පේශීන් ශක්තිමත් කිරීම



සාමාන්‍ය චලන රටා



සන්ධි චලන



ස්වායු යෝග්‍යතාවය වැඩි දියුණු කිරීම සහ ක්‍රියාකාරී බවින් තොරව ගත කරනු ලබන කාලය අඩු කිරීම සඳහා සාමාන්‍ය භෞතික ක්‍රියාකාරකම්හි නිරත වීම



සාක්ෂාත් කර ගත හැකි සහ ආරක්ෂිත බව සහතික කරන ලද ඔබේ අවශ්‍යතාවලට ගැලපෙන පරිදි සකස් කරන ලද ව්‍යායාම වැඩසටහනක් ගැන ඔබේ භෞතචිකිත්සකවරයා සමඟ සාකච්ඡා කරන්න.



World
PT Day
2022

8 SEPTEMBER



World
Physiotherapy

www.world.physio/wptday