

# ઘસારા સાથેની કસરતો

## શું હું કસરત કરી શકું?

ઘસારો ધરાવતા તમામ લોકો જેમકે કોઈપણ ઉંમર, લક્ષણોની તીવ્રતા અથવા નિષ્ક્રિયતા માટે કસરત યોગ્ય છે.



તેમાં સમાવેશ થાય છે:



સ્નાયુઓની તાકાત વધારો



સામાન્ય હલનચલનનો ફરમો



સાંધાની ગતિ



અેરોબિક ફિટનેસ વધારવા અને બેઠાડુ સમય ઘટાડવા માટે સામાન્ય શારીરિક પ્રવૃત્તિ



તમારા ફિઝિયોથેરાપિસ્ટ સાથે વાત કરો અને વ્યક્તિગત જરૂરિયાત પ્રમાણેની કસરતની યાદી બનાવો જેને સલામતીપૂર્વક નિર્ધારિત કરી શકાય તેવી હોય.



World  
PT Day  
2022

8 SEPTEMBER



World  
Physiotherapy

[www.world.physio/wptday](http://www.world.physio/wptday)