



# World PT Day 2022

## શું હું ઘસારો હોવા છતાં કસરત કરી શકું?

કોઈપણ ઉંમર અને લક્ષણોની તીવ્રતા હોવા છતાં  
કસરત કરવી તે બધા માટે યોગ્ય છે

નીચે જણાવેલ પ્રકારની કસરતોનો સમાવેશ થાય છે:



સ્નાયુઓની તાકાત  
વધારે તેવી કસરતો



સામાન્ય પ્રવૃત્તિઓ જેવી  
કસરતો



સાંધાનું હલનચલન  
વધારે તેવી કસરતો



એરોબિક ફિટનેસ  
વધારવા અને બેઠાડું  
સમય ઘટાડવા માટે  
સામાન્ય શારીરિક પ્રવૃત્તિ

આપના ફિઝિયોથેરાપિસ્ટ પાસે વ્યક્તિગત  
કસરતની રૂપરેખા બનાવડાવો.



World  
Physiotherapy

#worldptday