



World PT Day 2025



SHUGHULI ZA KUENDELEZA UZEE WENYE AFYA BORA

Kufanya shughuli yoyote ya mwili ni bora kuliko kutofanya kabisa

Anza kwa kufanya kiasi kidogo, kisha ongeza hatua kwa hatua kadri muda kwenda.

Wazee wanapaswa kuwa na shughuli za kimwili kadiri wavezavyo

Rekebisha juhudu kulingana na kiwango chako cha mazoezi na uwezo wa mwili wako kusogea.

Kaa kidogo!

Kukaa kwa muda mrefu ni hatari kwa afya yako punguza na uvunje muda wa kukaa kwa kusimama na kutembea mara kwa mara.

Shughuli za mwili hupunguza hatari ya:

Magonjwa ya moyo na mishipa

Shinikizo la damu

Aina fulani za saratani

Kisukari aina ya pili

Kuanguka na majeraha yanayohusiana

Afyu duni ya mifupa

Kupungua kwa uwezo wa kiakili (kwa mfano, kupoteza kumbukumbu, ugonjwa wa kuchanganyikiwa)

Pia itaboresha afya yako kwa ujumla, ikiwa ni pamoja na afya ya akili, na kukusaidia kutembea na kulala vizuri zaidi.

Unapaswa kufanya kiasi gani cha shughuli za mwili na mazoezi?

**Dakika
150-300**

za mazoezi ya aerobic za kiwango cha wastani kila wiki



**Dakika
150-300**

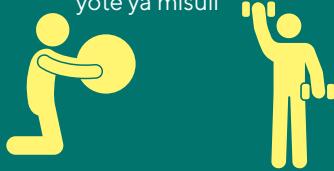
za mazoezi ya aerobic za kiwango cha juu kila wiki



—ZAI DI—

Siku 2

kwa wiki fanya mazoezi ya kuimarisha misuli yanayojumuisha makundi yote ya misuli



Angalau siku 3

kwa wiki fanya aina mbalimbali za shughuli za mwili zinazolenga usawa na nguvu – hii itakusaidia kufikia malengo yako ya jumla ya shughuli za kimwili.

Mtaalamu wako wa tiba ya viungo atawea kukushauri mpango wa mazoezi unaokufaa zaidi. Jinge na madarasa ya vikundi yanayolenga usawa na kunyoosha misuli, kama vile yoga, tai chi, na Pilates.

Punguza muda wako wa kukaa na uubadilishe kwa aina yoyote ya shughuli za mwili:

- Simama na tembea wakati wa mapumziko ya matangazo ya televisheni
- Simama au tembea unapozungumza kwenye simu
- Tumia ngazi mara nyingi iwezekanavyo
- Jishughulise na shughuli zenye kuhitaji mwili kama kilimo cha bustani
- Shiriki katika shughuli za kijamii, kama vile madarasa ya dansi na vikundi vya kutembea
- Cheza na wajukuu zako, ikiwa unao
- Fanya aina nyingi za kazi za nyumbani



Kama wataalamu wa harakati na mazoezi, wataalamu wa tiba ya viungo wanaweza kukusaidia kuendelea kuwa shupavu unapozeeka.



**World
Physiotherapy**

#WorldPTDay
8 Septemba
www.world.physio/wptday