



**World
PT Day
2025**

ஆரோக்கியமான முதுமைக்கான உடற்பயிற்சி

ஏதேனும் சில உடற்பயிற்சிகளை செய்வது ஒன்றும் செய்யாமல் இருப்பதை விட நல்லது. சிறிய அளவில் செய்ய துவங்கி பின்னர் படிப்படியாக அதிகரிப்புகள்.

வயதானவர்கள் தங்களால் முடிந்தவரை உடல் ரீதியாக சுறுசுறுப்பாக இருக்க வேண்டும். உங்கள் உடல் திறன் மற்றும் இயக்க வரம்பிற்கு ஏற்ப முயற்சி செய்யுங்கள்.

குறைந்த நேரம் உட்காருங்கள்! அதிக நேரம் உட்கார்ந்திருப்பது உங்கள் உடல்நலத்திற்கு கேடு விளைவிக்கும். இடையிடையே எழுந்து நடந்து, உட்காரும் நேரத்தை குறையுங்கள்.

உடற்பயிற்சி பின்வரும் பாதிப்புகளை குறைக்கின்றது:

- இதய நோய்
- வகை 2 நீரிழிவு நோய்
- மோசமான எலும்பு ஆரோக்கியம் (எலும்பு தளர்ச்சி நோய்)
- அதிக இரத்த அழுத்தம்
- கீழே விழுதல் மற்றும் அதை சார்ந்த காயங்கள்
- அறிவாற்றல் குறைபாடு (எ.கா., ஞாபக மறதி, மூளைத்தேய்வு நோய்)
- சில வகையான புற்று நோய்கள்
- உடற்பயிற்சி, உங்கள் உடல் நலத்தையும், மன நலத்தையும் மேம்படுத்துவது மட்டுமின்றி, நீங்கள் சிறப்பாக இயங்கவும், நன்றாக தூங்கவும் உதவும்.

நீங்கள் எந்தளவிற்கு உடற்செயல்பாடு மற்றும் உடற்பயிற்சிகளை செய்ய வேண்டும் ?

வாரம் முழுவதும்
150 முதல் 300 நிமிடங்கள் வரை மிதமான தீவிரத்துடன் கூடிய எரோபிக் உடற்பயிற்சி

அல்லது

வாரம் முழுவதும்
75 முதல் 150 நிமிடங்கள் வரை அதிக தீவிரத்துடன் கூடிய எரோபிக் உடற்பயிற்சி

மேலும்

வாரத்திற்கு **2 நாட்கள்**, உடலில் உள்ள அனைத்து தசைகளையும் வலுப்படுத்தும் உடற்பயிற்சிகளை செய்ய வேண்டும்

வாரத்தில் குறைந்தது 3 நாட்கள், உடலின் சமநிலை மற்றும் தசை வலிமைக்கான பல்வேறு உடற்பயிற்சிகளை செய்ய வேண்டும் – இது உங்கள் மொத்த உடற் செயல்பாட்டு இலக்குகளை எளிதாக அடைய உதவும்.

உங்களுக்குப் பொருத்தமான சிறந்த உடற்பயிற்சி திட்டத்தை உங்கள் பிசியோதெரபிஸ்ட் உங்களுக்கு பரிந்துரை செய்வார். உடலின் சமநிலை, தசை நீட்சியை மேம்படுத்தும் யோகா, தாய்-சி, பைலேட்ஸ் போன்ற குழுப் பயிற்சி வகுப்புகளில் சேருங்கள்.

நீண்ட நேரம் உட்கார்ந்திருப்பதை குறைத்து, அதற்குப் பதிலாக ஏதேனும் உடல் இயக்கச் செயல்பாட்டில் ஈடுபடுங்கள்:

- தொலைக்காட்சி விளம்பர இடைவெளிகளில் எழுந்து நடமாடுங்கள்
- தொலைபேசியில் பேசும் போது நின்றுகொண்டு பேசுவோ நடக்கவோ செய்யுங்கள்
- முடிந்தவரை படிக்கட்டுகளை பயன்படுத்துங்கள்
- தோட்ட பராமரிப்பு பணி போன்ற பொழுதுபோக்கு செயல்களில் ஈடுபடுங்கள்
- நடன வகுப்புகள், நடைப்பயிற்சி குழுக்கள் போன்ற சமூக அடிப்படையிலான செயல்களில் கலந்து கொள்ளுங்கள்
- உங்களுக்கு பேரப்பிள்ளைகள் இருந்தால், அவர்களுடன் விளையாடுங்கள்
- பெரும்பாலான வீட்டு வேலைகளை நீங்களே செய்திடுங்கள்



உடற்பயிற்சி நிபுணர்களான பிசியோதெரபிஸ்டுகள், நீங்கள் வயதாகும் நிலையில், தொடர்ந்து சுறுசுறுப்பாக இருக்க, உங்களுக்கு உதவி செய்வார்கள்.



**World
Physiotherapy**

#WorldPTDay
8 செப்டம்பர்
www.world.physio/wptday