



World
PT Day
2025

ABUBUWAN DA ZAKAYI DAN SAMUN LAFIYAYEN TSUFA

Yin dan motsa jiki ya fi zama babu komai.

Fara da kaɗan-kaɗan, sannan a kara a hankali lokaci.

Tsofaffi su kasance cikin motsa jiki gwargwadon iyawarsu.

A daidaita kokari da yadda jiki da motsi ke ba da dama.

Kar ka zauna sosai!

Zama na dogon lokaci na da illa ga lafiya. Yawaita tashi da yawo na rage illa da zama ke haifarwa.

Motsa jiki na rage hadarin kamuwa da:

- Cututtukan zuciya da jini
- Ciwon suga nau'i na 2
- Rashin karfi da lafiyar kashi (cutan rauni kashi)
- Hawan jini
- Faɗuwa da rauni sakamakon faɗuwa
- Rashin lafiyar tunani (kamar mantuwa, cutar mantuwa)
- Wasu nau'in cutar daji
- Hakanan yana inganta lafiyar jiki da ta kwakwalwa, yana taimaka wa barci da motsa jiki sosai.

Nawa ne ya kamata ka yi na motsa jiki a mako?

Minti

150-300

na motsa jiki mai matsakaicin karfi (aerobic) a kowane mako



KO

Minti

75-150

na motsa jiki mai karfi sosai (aerobic) a kowane mako



—SAI KUMA—

Rana **2**

a mako a yi motsa jiki don karfafa tsokoki duka



Akalla rana **3** a mako, a yi aiki iri-iri don daidaituwa da karfi, domin cimma burin motsa jiki na mako.

Masu fisiyoterapi za su iya tsara muku tsarin motsa jiki da ya fi dacewa da jikin ku. Ka shiga ajin motsa jiki na rukuni wanda ke mai da hankali kan daidaituwa da shimfiɗa jiki, kamar yoga, tai chi, da Pilates.

Ka rage lokacin zama, ka maye gurbinsa da kowane nau'in motsa jiki:

- Tashi ka motsa yayin da ake tallan talabijin
- Tashi ko yi yawo yayin da kake waya
- Amfani da matakala maimakon lif
- Samu sana'a ko sha'awa da ke bukatar motsa jiki kamar **noman lambu**
- Ka shiga taro, ayyukan jama'a, kamar **ajin rawa** da **tawagar yawo**
- Kasance cikin **wasa da jikokinka**, idan kana da su
- Yi yawancin **aikin gida**



Masana a motsa jiki da motsi – Masu fisiyoterapi – za su taimake ka ka ci gaba da kasancewa mai motsi yayin da kake tsufa.



World
Physiotherapy

#WorldPTDay

8 Satumba

www.world.physio/wptday