



World
PT Day
2025

निरोगी वृद्धत्वासाठी शारीरिक सक्रियता

कोणतीही शारीरिक सक्रियता न करण्यापेक्षा थोडीशी सक्रियता करणे अधिक फायदेशीर आहे. सुरुवात थोड्या प्रमाणात करा आणि हळूहळू वेळेनुसार ती वाढवा.

ज्येष्ठ नागरिक जितके शक्य तितके शारीरिकदृष्ट्या सक्रिय असावेत. तुमच्या फिटनेस आणि हालचालींच्या क्षमतेनुसार प्रयत्नांचे प्रमाण समायोजित करा.

कमी वेळ बसा. खूप वेळ बसून राहणे तुमच्या आरोग्यासाठी हानिकारक आहे, त्यामुळे नियमितपणे हालचाल करून बसण्याचा वेळ कमी करा.

शारीरिक सक्रियता खालील आजारांची आणि समस्या होण्याचा धोका कमी करते:

- हृदयरोग
- टाइप २ मधुमेह
- हाडांचे आरोग्य खराब होणे (ऑस्टिओपोरोसिस)
- उच्च रक्तदाब
- पडून होणारी जखमा आणि इतर दुखापती
- मेंदूची कार्यक्षमता कमी होणे (उदा. स्मरणशक्ती कमी होणे, डिमेंशिया)
- काही प्रकारचे कर्करोग
- हे तुमच्या एकूण आरोग्यासाठीही फायदेशीर ठरेल, ज्यात मानसिक आरोग्याचा समावेश आहे, तसेच तुम्हाला चांगली हालचाल करणे आणि झोपण्यासही मदत होईल.

तुम्हाला किती शारीरिक हालचाल आणि व्यायाम करायला हवा?

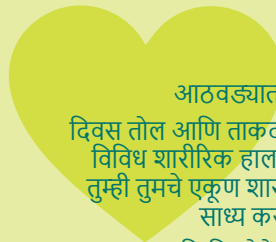
आठवड्यात एकूण
१५० ते ३००
मिनिटे मध्यम-तीव्रतेची एरोबिक
शारीरिक हालचाल करावी

किंवा

आठवड्यात एकूण
७५ ते १५०
मिनिटे उच्च-तीव्रतेची एरोबिक
शारीरिक हालचाल करावी

— याशिवाय —

आठवड्यात किमान २
दिवस स्नायू बळकट करण्यासाठी सर्व
स्नायू समूहांना समाविष्ट करणारे व्यायाम
करावे



आठवड्यात किमान ३
दिवस तोल आणि ताकदीवर लक्ष केंद्रित करणारी
विविध शारीरिक हालचाल करावी — यामुळे
तुम्ही तुमचे एकूण शारीरिक सक्रियतेचे उद्दिष्ट
साध्य करू शकता.

तुमचा फिजिओथेरपिस्ट तुमच्यासाठी
सर्वोत्तम व्यायाम कार्यक्रम तयार करून देऊ
शकतो. संतुलन आणि स्ट्रेचिंगवर लक्ष केंद्रित
करणाऱ्या गटातील वर्गांमध्ये सहभागी व्हा, जसे
की योगा, ताई ची आणि पिलाटीस.

तुमचा बसण्याचा वेळ मर्यादित करा
आणि तो कोणत्याही प्रकारच्या
शारीरिक सक्रियतेने बदला:

- टीव्हीवरील जाहिरातीच्या दरम्यान उभे
रहा आणि थोडी हालचाल करा
- फोनवर बोलताना उभे राहा किंवा
चालत जा
- शक्य तितक्या वेळा जिन्यांचा वापर
करा
- बागकाम सारखे सक्रिय छंद जोपासा
- सामाजिक कार्यक्रमांमध्ये सहभागी व्हा,
जसे की नृत्य वर्ग किंवा चालण्याच्या
गटात सामील व्हा
- नातवंडांसोबत सक्रियपणे खेळा, जर
नातवंडे असतील तर
- घरगुती कामे जास्तीत जास्त करा



हालचाल आणि व्यायामाचे तज्ञ म्हणून,
फिजिओथेरपिस्ट तुमची वय वाढतानाही सक्रिय राहण्यास मदत करू शकतात.



World
Physiotherapy

#WorldPTDay

८ सप्टेंबर

www.world.physio/wptday