



World
PT Day
2025

स्वस्थ प्रौढ़ावस्था के लिए गतिविधि

कुछ शारीरिक गतिविधि करना, कुछ न करने से बेहतर है।

शुरुआत में थोड़ी मात्रा में व्यायाम करें और समय के साथ धीरे-धीरे इसे बढ़ाएँ।

वृद्धों को जितना हो सके शारीरिक रूप से सक्रिय रहना चाहिए।

अपनी फिटनेस और गति की सीमा के अनुसार व्यायाम को समायोजित करें।

कम बैठें!

लंबे समय तक बैठे रहना आपके स्वास्थ्य के लिए हानिकारक है, इसे कम करें और नियमित रूप से घूमकर अपने बैठने के समय को कम करें।

शारीरिक गतिविधि से इन जोखिमों में कमी आती है:

● हृदय रोग

● उच्च रक्तचाप

● कुछ कैंसर

● टाइप 2 मधुमेह

● गिरने और उससे जुड़ी चोटें

यह आपके मानसिक स्वास्थ्य सहित आपके समग्र स्वास्थ्य में भी सुधार करेगा, साथ ही आपको बेहतर गतिशीलता और नींद में मदद करेगा।

● हड्डियों का खराब स्वास्थ्य (ऑस्टियोपोरोसिस)

● संज्ञानात्मक गिरावट (जैसे, स्मृति हानि, मनोभ्रंश)

आपको कितनी शारीरिक गतिविधि और व्यायाम करना चाहिए?

पूरे सप्ताह में

150-300

मिनट मध्यम-तीव्रता वाली एरोबिक शारीरिक गतिविधि



या

पूरे सप्ताह में

75-150

मिनट तीव्र-तीव्रता वाली एरोबिक शारीरिक गतिविधि



— साथ ही —

सप्ताह में

2 दिन

सभी मांसपेशी समूहों को शामिल करते हुए मांसपेशियों को मजबूत बनाने वाली गतिविधियाँ करें



सप्ताह में कम से कम **3 दिन**

संतुलन और शक्ति पर केंद्रित विविध शारीरिक गतिविधियाँ करें - इससे आपको अपने समग्र शारीरिक गतिविधि लक्ष्यों को प्राप्त करने में मदद मिलेगी।

आपका फ़िज़ियोथेरेपिस्ट आपके लिए सबसे उपयुक्त व्यायाम कार्यक्रम सुझा सकेगा। संतुलन और स्ट्रेचिंग पर केंद्रित समूह कक्षाओं में शामिल हों, जैसे योग, तार्ड चौ और पिलाटस

अपने बैठने के समय को सीमित करें और उसकी जगह किसी भी प्रकार की शारीरिक गतिविधि करें:

- टीवी विज्ञापनों के ब्रेक के दौरान खड़े हों और हिलें-डुलें
- फ़ोन पर बात करते समय खड़े रहें या चलें
- जितना हो सके सीढ़ियों का इस्तेमाल करें
- बागवानी जैसे सक्रिय शौक अपनाएँ
- सामुदायिक गतिविधियों में शामिल हों, जैसे नृत्य कक्षाएँ और पैदल यात्रा समूह
- अगर आपके नाती-पोते हैं, तो उनके साथ सक्रिय खेल खेलें
- ज़्यादातर तरह के घरेलू काम करें



गति और व्यायाम के विशेषज्ञ के रूप में, फिज़ियोथेरेपिस्ट आपको बढ़ती उम्र में भी सक्रिय बने रहने में मदद कर सकते हैं।



World
Physiotherapy

#WorldPTDay

8 September

www.world.physio/wptday