



World
PT Day
2025



ஆரோக்கியமான முதுமை



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



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



குறைந்த நேரம் உட்காருங்கள்! அதிக நேரம் உட்கார்ந்திருப்பது உங்கள் உடல்நலத்திற்கு கேடு விளைவிக்கும், நீண்ட நேரம் உட்கார்ந்து வேலை செய்யும் போது அவ்வப்பொழுது எழுந்து நடக்க வேண்டும், இதன் மூலம் நீண்ட நேரம் உட்காருவதை தடுக்கலாம்.

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



World
Physiotherapy

#WorldPTDay

www.world.physio/wptday