



**World  
PT Day  
2026**

# எல்லா வயதிலும் அதிகமாக நடமாடுங்கள்!

உலகளவில் 31% வயது வந்தோர்  
மற்றும் 80% இளம்பருவத்தினர்  
பரிந்துரைக்கப்பட்ட அளவுகளில் உடல்  
இயக்கத்தில் ஈடுபடுவதில்லை.



## உடல் இயக்கம் ஏன் முக்கியம்? தொடர்ச்சியான உடல் இயக்கம்:



இதய நோய், பக்கவாதம்,  
நீரிழிவு மற்றும் சில வகை  
புற்றுநோய்களிலிருந்து  
பாதுகாக்கிறது



உடல் பருமன்  
ஏற்படும்  
அபாயத்தை  
குறைக்கிறது



மனநலம், மனநிலை  
மற்றும் தூக்கத்தை  
மேம்படுத்துகிறது



குழந்தைகள்  
ஆரோக்கியமாக  
வளரவும், நல்ல  
வளர்ச்சியடையவும்  
உதவுகிறது



வயது வந்தோர் சுயமாக  
செயல்படவும், கீழே  
விழுவதைத் தவிர்க்கவும்  
உதவுகிறது



மூளை ஆரோக்கியத்தைப்  
பாதுகாத்து, மனச்சிதைவு  
மற்றும் அல்சைமர் நோய்  
அபாயத்தை குறைக்க  
உதவுகிறது



அனைத்து வயதினரிடமும்  
நினைவாற்றல்,  
கவனக்குறைவு மற்றும்  
சிந்தனைத் திறன்களை  
மேம்படுத்துகிறது

**சிறு வயதிலேயே தொடங்குங்கள்**

**சுறுசுறுப்பாக இருங்கள்**

**வாழ்நாள் முழுவதும் நடமாடிக்  
கொண்டே இருங்கள்**

எந்த வயதிலும், உடல் இயக்கத்துடன்  
இருப்பது ஒட்டுமொத்த உடல்நலம்,  
சுயசார்பு மற்றும் வாழ்க்கைத் தரத்தை  
மேம்படுத்துகிறது.

ஒரு பிசியோதெரபிஸ்ட், பாதுகாப்பாக  
உடற்பயிற்சி செய்வது எப்படி மற்றும்  
பரிந்துரைக்கப்பட்ட உடல் இயக்க  
அளவுகளை எவ்வாறு அடைவது  
என்பதைப் பற்றி ஆலோசனை வழங்க  
முடியும்.



**என் உடல்  
இயக்கத்தை எவ்வாறு  
கண்காணிப்பது?**

உங்களிடம் ஸ்மார்ட்போன்,  
ஸ்மார்ட்வாட்ச் அல்லது வேறு  
அணியக்கூடிய சாதனம் உள்ளதா?

இவற்றைப் பயன்படுத்தி  
உங்களுக்கான இலக்குகளை  
அமைக்கலாம், உங்கள் உடல்  
இயக்கத்தை கண்காணிக்கலாம்,  
அதிகமாக நடமாடுவதற்கு மேலும்  
உற்சாகத்தை பெறலாம், மற்றும்  
பரிந்துரைக்கப்பட்ட உடல் இயக்க  
அளவுகளை அடையலாம்.

## உடல் இயக்க வழிகாட்டுதல்கள் என்ன சொல்கின்றன?

| முடிந்த அனைவரும் | வயது வந்தோர் | குழந்தைகள் மற்றும்<br>இளம்பருவத்தினர் | வயது வந்தோர் | முதியவர்கள் | அனைவரும்<br>செய்ய<br>முடிந்தால் |
|------------------|--------------|---------------------------------------|--------------|-------------|---------------------------------|
|------------------|--------------|---------------------------------------|--------------|-------------|---------------------------------|



அதிக நேரம்  
உட்கார்ந்தே இருப்பதை  
குறைக்கவும்; அதற்குப்  
பதிலாக ஏதாவது ஒரு  
உடல் இயக்கத்தில்  
ஈடுபடவும்



வாரத்திற்கு 150-300  
நிமிடங்கள் ஏரோபிக்  
உடற்பயிற்சி



தினமும் 60  
நிமிடங்கள்



வாரத்திற்கு 2  
நாட்கள் தசை  
வலிமையை  
அதிகரிக்கும்  
உடற்பயிற்சிகள்



வாரத்திற்கு 3  
நாட்கள் சமநிலை  
மற்றும் தசை  
வலிமையை  
அதிகரிக்கும்  
உடற்பயிற்சிகள்



வாரத்திற்கு 300  
நிமிடங்களுக்கு  
மேல் உடல்  
இயக்கத்தில்  
ஈடுபட்டால்  
இன்னும் சிறந்த  
பலன்கள்  
கிடைக்கும்!



**நான் குறைந்த  
நேரமே உட்கார்  
வேண்டுமா?**

அதிக நேரம் உட்கார்ந்தே இருப்பது அல்லது  
டிவி அல்லது கம்ப்யூட்டர் திரை முன்  
அதிக நேரம் செலவிடுவது, புற்றுநோய்,  
இதய மற்றும் இரத்த குழாய் நோய்க்கள்,  
நாளிட்ட நுரையீரல் நோய்கள் மற்றும்  
நீரிழிவு உள்ளிட்ட தொற்றாத நோய்களின்  
அபாயத்தை அதிகரிக்கிறது.

நடப்பது, வீட்டு வேலை செய்வது,  
விளையாடுவது அல்லது  
விளையாட்டுகளில் பங்கேற்பது உடல்  
இயக்கங்களில் அடங்கும்.



**World  
Physiotherapy**

**#WorldPTDay**

**8 செப்டம்பர்**

[www.world.physio/wptday](http://www.world.physio/wptday)