



**World
PT Day
2026**

प्रत्येक वयात जास्त हालचाल करा

३१% प्रौढ आणि ८०% किशोरवयीन मुले
शारीरिक हालचालींच्या शिफारस केलेल्या
पातळीची पूर्तता करत नाहीत.



सक्रिय असणे का महत्वाचे आहे?

नियमित शारीरिक हालचाली:



हृदयविकार, स्ट्रोक,
मधुमेह आणि काही
कर्करोगांपासून
संरक्षण करतात.



लठ्ठपणाचा
धोका कमी
करतात.



मानसिक आरोग्य,
मूड आणि झोप
सुधारतात.



मुलांना मजबूत
होण्यास आणि
त्यांचा चांगला
विकास होण्यास
मदत करतात.



वृद्ध प्रौढांना स्वतंत्र
राहण्यास आणि
पडणे टाळण्यास
मदत करतात.



मेंदू निरोगी ठेवण्यास
मदत करतात आणि
स्मृतिभ्रंश (dementia) व
अल्झायमर रोगाचा धोका
कमी करू शकतात.



सर्व वयोगटातील
स्मरणशक्ती, एकाग्रता
आणि विचार करण्याची
कौशल्ये सुधारतात

लवकर सुरुवात करा.

सक्रिय राहा.

आयुष्यभर हालचाल करत
राहा

कोणत्याही वयातील शारीरिक
हालचाली आरोग्य, स्वावलंबन आणि
जीवनाचा दर्जा सुधारतात.

**व्यायाम सुरक्षितपणे कसा
करावा आणि शिफारस केलेल्या
क्रियाकलाप पातळीपर्यंत कसे
पोहोचावे याबद्दल फिजिओथेरपिस्ट
सल्ला देऊ शकतात.**



मी माझ्या हालचालींची नोंद कशी ठेवू शकतो?

तुमच्याकडे स्मार्टफोन, स्मार्ट वॉच किंवा इतर
परिधान करण्यायोग्य (wearable) उपकरण
आहे का?

स्वतःसाठी उद्दिष्टे ठरवण्यासाठी, तुमच्या
शारीरिक हालचालींचा मागोवा घेण्यासाठी आणि
हालचालींच्या शिफारसी पूर्ण करण्यासाठी
अधिक हालचाल करण्यास स्वतःला प्रेरित
करण्यासाठी यांचा वापर सुरू करा.

क्रियाकलाप मार्गदर्शक तत्त्वे काय आहेत?

ज्यांना शक्य आहे
त्या प्रत्येकासाठी

प्रौढ

मुले, किशोरवयीन
मुले

प्रौढ

वृद्ध प्रौढ

ज्यांना शक्य
आहे त्या
प्रत्येकासाठी



बसून राहण्याचा
वेळ मर्यादित करा,
त्याऐजी कोणतीही
शारीरिक हालचाल
करा



आठवड्यातून
१५०-३००
मिनिटे एरोबिक
क्रियाकलाप



दररोज ६०
मिनिटे



आठवड्यातून
२ दिवस साप्ताहिक
मजबूत करण्याचे
उपक्रम



आठवड्यातून ३
दिवस संतुलन
आणि ताकदीचे
उपक्रम



आठवड्यातून
३००+ मिनिटे
- जितके जास्त
तितके चांगले!



मी कमी बसले पाहिजे का?

दीर्घकाळ बसून राहणे किंवा स्क्रीन
वापरल्याने कर्करोग, हृदय व
रक्तवाहिन्यासंबंधी रोग, फुफ्फुसाचे
जुनाट आजार आणि मधुमेह यासह
असंसर्गजन्य रोगांचा धोका वाढतो.
चालणे, घरातील कामे, खेळ आणि
क्रीडा यासह सर्व शारीरिक हालचाली
महत्वाच्या ठरतात.



**World
Physiotherapy**

#WorldPTDay

८ सप्टेंबर

www.world.physio/wptday