

Are You Physically Fit ?

**Know your body facts and get rid of
Future diseases... (Age from 20 to 60 yrs)**

- | | |
|-------------------------|----------------------------------|
| (1) Blood pressure | (5) Knee joints condition |
| (2) Ideal Body Weight | (6) Vertebral column Flexibility |
| (3) Body Fat Percentage | (7) Other joints movements |
| (4) Body mass index | (8) Physical disability |

Free Check-up by Prior Appointment Only

*** Preventive measures for ***

- | | |
|---------------------|----------------------|
| (1) Heart Problems | (5) Arthritis |
| (2) Diabetes | (6) Paralysis |
| (3) Obesity | (7) Knee-joint pain |
| (4) Frozen Shoulder | (8) Neck & back pain |



*** Treatment For ***

- | | |
|---------------------|------------------------------|
| (1) Arthritis | (5) Neck & Back pain |
| (2) Paralysis | (6) Muscle and nerve pain |
| (3) Stiff joints | (7) Post operative exercises |
| (4) Knee-joint pain | (8) Total body fitness |



Kalamkar Physiotherapy 'n' Fitness

Basement No. 3, Adarsh Chamber's,
Subjail Chowk, Ahmednagar (M.S.)
Dr. D. L. Kalamkar (Physiotherapist)
Mob. 9822757949

**"Eigther you prevent or
Treat in time saves nine"**

*** SUNDAY CLOSED ***

आपण शारीरिक तंदुरुस्त आहात काय ?

खालील बाबी तपासून घ्या व भविष्यातील संभाव्य
आजारापासून मुक्तता मिळवा. (२० ते ६० वयोगट)

- | | |
|----------------------------|------------------------------|
| (१) रक्तदाब | (५) गुडघ्यांची स्थिती |
| (२) योग्य शारीरिक वजन | (६) पाठीच्या कण्याची लवचिकता |
| (३) शरीरातील चरबीचे प्रमाण | (७) इतर साध्यांची हालचाल |
| (४) बॉडी मास इंडेक्स | (८) शारीरिक अपंगत्व |

मोफत तपासणीस नावनोंदणी आवश्यक

* प्रतिबंधात्मक उपाय *

खालील आजार होऊच नये म्हणून आहार व व्यायामाचे मार्गदर्शन

- | | |
|-----------------|----------------------|
| (१) हृदयरोग | (५) सांधेदुखी |
| (२) मधुमेह | (६) पॅरालिसिस |
| (३) लठ्ठपणा | (७) गुडघे दुखणे |
| (४) खांदा आखडणे | (८) मान व कंबर दुखणे |



* उपचार *

- | | |
|-----------------|------------------------------|
| (१) सांधेदुखी | (५) मान व कंबर दुखणे |
| (२) पॅरालिसिस | (६) स्नायू व नसांचे दुखणे |
| (३) सांधे आखडणे | (७) ऑपरेशन नंतरचे व्यायाम |
| (४) गुडघे दुखणे | (८) संपूर्ण शारीरिक पुनर्वसन |



कळमकर फिजिओथेरेपी व फिटनेस सेंटर

बेसमेंट नं. ३, आदर्श चेंबर्स, सबजेल चौक, अहमदनगर (महा.)

डॉ. डी. एल. कळमकर (फिजिओथेरेपिस्ट)

मो. ९८२२७५७९४९

“प्रतिबंध करा किंवा वेळीच उपचार घ्या आणि
भविष्यातील वेदना, अपंगत्व व शस्त्रक्रियेपासून मुक्तता मिळवा.”

* रविवार बंद *