

AML

DEMOCRATISING MEDICAL INTELLIGENCE

ஆரோக்கிய வழிகாட்டி

அமர்ந்தே இருப்பவர்களுக்கான அசைவுச் சிற்றுண்டிகள்

உங்கள் ஆற்றலையும் கவனத்தையும் மேம்படுத்த மேசைப் பயிற்சிகள்

இன்றைய உலகில், பலரும் தங்கள் பெரும்பாலான நேரத்தை அமர்ந்தே கழிக்கிறார்கள். கணினி முன் நீண்ட நேரம் இருப்பது உடலுக்கு சோர்வையும், அசௌகரியத்தையும் தரலாம். இந்த வழிகாட்டி, உங்கள் நாளின் நடுவே எளிதாக செய்யக்கூடிய சில குறு அசைவுகளையும் நீட்டிப்புகளையும் அறிமுகப்படுத்துகிறது, இது உங்கள் ஆற்றலை அதிகரித்து, கவனத்தை மேம்படுத்தும்.

aimedilabs.com/resources

அசைவுச் சிற்றுண்டிகள் என்றால் என்ன?

நீண்ட நேரம் ஒரே இடத்தில் அமர்ந்திருப்பது உங்கள் உடலுக்கு நல்லதல்ல. அசைவுச் சிற்றுண்டிகள் என்பவை, உங்கள் நாளின் நடுவே, சில நிமிடங்களில் செய்யக்கூடிய சிறிய உடல் அசைவுகள் அல்லது நீட்டிப்புப் பயிற்சிகள். இவை உங்களை புத்துணர்ச்சியுடன் வைத்திருக்கவும், உடல் இறுக்கத்தைத் தளர்த்தவும் உதவுகின்றன.

- ஒவ்வொரு 30-60 நிமிடங்களுக்கும் ஒருமுறை எழுந்து நிற்கவும்.
- கழிப்பறைக்குச் செல்ல அல்லது தண்ணீர் குடிக்கச் செல்லும்போது சிறிது தூரம் நடக்கவும்.
- சிறு நீட்டிப்புப் பயிற்சிகளை செய்யவும்.

நினைவில் கொள்ளுங்கள்

சிறு அசைவுகள் கூட உங்கள் ஆரோக்கியத்தில் பெரிய மாற்றத்தை ஏற்படுத்தும்!

நீண்ட நேரம் அமர்வதால் ஏற்படும் விளைவுகள்

25%

சோர்வு அதிகரிக்கும்

10%

கவனக்குறைவு ஏற்படும்

5%

உடல் இறுக்கம் கூடும்

ஏன் அசைவுச் சிற்றுண்டிகள் முக்கியம்?

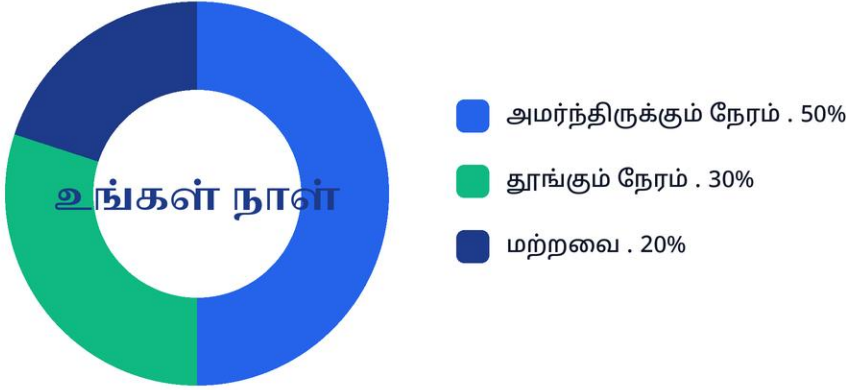
நாள் முழுவதும் அமர்ந்தே இருக்கும்போது உங்கள் தசைகள் இறுக்கமாகி, ரத்த ஓட்டம் குறையலாம். இது சோர்வு, முதுகு வலி, கழுத்து வலி போன்ற அசௌகரியங்களுக்கு வழிவகுக்கும். அசைவுச் சிற்றுண்டிகள் உங்கள் உடலை சுறுசுறுப்பாக வைத்து, ரத்த ஓட்டத்தை மேம்படுத்தி, மன அழுத்தத்தைக் குறைக்க உதவுகின்றன.

- ☐ ஆற்றல் மட்டத்தை அதிகரிக்கும்
- ☐ தசைகளின் இறுக்கத்தைக் குறைக்கும்
- ☐ மன அழுத்தத்தைக் கட்டுப்படுத்தும்
- ☐ கவனத்தை மேம்படுத்தும்
- ☐ ஒட்டுமொத்த நல்வாழ்வை ஆதரிக்கும்

ஒரு சிறு உண்மை

அலுவலகத்தில் வேலை செய்பவர்கள் சராசரியாக 8 மணிநேரம் அமர்ந்தே இருக்கிறார்கள்.

ஒரு நாளின் சராசரி நேரம்



மேசைப் பயிற்சிகள்: மேல் உடல்

கழுத்து, தோள்பட்டை மற்றும் முதுகுப் பகுதிகளில் ஏற்படும் இறுக்கத்தை நீக்க இந்த பயிற்சிகள் உதவும். கணினி முன் குனிந்து அமர்வதால் ஏற்படும் பிரச்சனைகளைத் தடுக்க இவை அவசியம். ஒவ்வொரு அசைவையும் மெதுவாகவும், சீராகவும் செய்யவும்.

- கழுத்து நீட்டிப்பு: தலையை ஒரு பக்கமாக சாய்த்து, மறு தோள்பட்டையைத் தாழ்த்தவும் (15 விநாடிகள்).
- தோள்பட்டை சுழற்சி: தோள்பட்டைகளை முன்னால், பின்னால் ஐந்து முறை சுழற்றவும்.
- மார்பு நீட்டிப்பு: கைகளை பின்னால் கோர்த்து, மார்பை விரித்து, தோள்பட்டைகளை பின்னால் இழுக்கவும் (20 விநாடிகள்).

முக்கிய குறிப்பு

வலி ஏற்பட்டால் உடனடியாக நிறுத்திவிடவும். மெதுவாக செய்யவும்.

கழுத்து நீட்டிப்பு (NECK STRETCH)

1 நேராக உட்காரவும்



2 தலையை மெதுவாக ஒருபுறம் சாய்க்கவும்



3 மறு தோளைத் தாழ்த்திப் பிடிக்கவும்



4 15 விநாடிகள் நீட்டிக்கவும்



5 மறுபக்கம் செய்யவும்

மேசைப் பயிற்சிகள்: கீழ் உடல்

நாள் முழுவதும் அமர்ந்திருப்பது உங்கள் இடுப்பு, கால்கள் மற்றும் பாதங்களில் இறுக்கத்தை ஏற்படுத்தலாம். இந்த பயிற்சிகள் இந்த பகுதிகளுக்கு ரத்த ஓட்டத்தை மேம்படுத்தி, இறுக்கத்தைக் குறைக்க உதவும். உங்கள் நாற்காலியில் அமர்ந்தபடியே இவற்றை எளிதாகச் செய்யலாம்.

- கால் நீட்டிப்பு: ஒரு காலை நேராக நீட்டி, பாதத்தை தரையில் இருந்து தூக்கி, விரல்களை மேல்நோக்கி இழுக்கவும் (10 விநாடிகள்).
- இடுப்பு சுழற்சி: நாற்காலியில் அமர்ந்தபடியே இடுப்பை மெதுவாக சுழற்றவும் (இரு திசைகளிலும் 5 முறை).
- பாத அசைவுகள்: பாதங்களை சுழற்றவும், விரல்களை அசைக்கவும் (ஒவ்வொரு காலைக்கும் 10 முறை).

விரைவான அசைவு

ஒவ்வொரு மணிநேரத்திற்கும் ஒருமுறை சில விநாடிகள் எழுந்து நிற்பது நல்லது.

அமர்ந்திருப்பதன் விளைவுகள்

இறுக்கமான இடுப்பு



தளர்த்தப்பட்ட இடுப்பு

பலவீனமான கால்கள்



வலிமையான கால்கள்

குறைந்த ரத்த ஓட்டம்



சீரான ரத்த ஓட்டம்

நுண்ணசைவுகளும் அன்றாடப் பழக்கங்களும்

பெரிய பயிற்சிகளுக்கு நேரம் இல்லாவிட்டாலும், சில நுண்ணசைவுகள் உங்கள் உடலை சுறுசுறுப்பாக வைத்திருக்க உதவும். உங்கள் அன்றாடச் செயல்களில் இந்தச் சிறிய மாற்றங்களைச் சேர்ப்பதன் மூலம், நீங்கள் அதிக அசைவுகளைச் சேர்க்கலாம். இவை உங்கள் ஆற்றலையும் கவனத்தையும் சீராகப் பராமரிக்க உதவும்.

- ☐ தொலைபேசியில் பேசும்போது எழுந்து நடக்கவும்.
- ☐ தண்ணீர் பாட்டிலை சற்று தொலைவில் வைக்கவும், இதனால் எழுந்து செல்ல வேண்டியிருக்கும்.
- ☐ படிக்கட்டுகளைப் பயன்படுத்தவும், லிஃப்டைத் தவிர்க்கவும்.
- ☐ லன்ச் இடைவேளையில் 5 நிமிடங்கள் நடக்கவும்.

நினைவில் கொள்ளுங்கள்

தொடர்ச்சியான சிறு அசைவுகள், நீண்ட நேரம் ஒரே இடத்தில் அமர்ந்திருப்பதன் பாதிப்பைக் குறைக்கும்.

ஒரு நாளின் அசைவுகள்

சராசரி உட்கார்ந்தவர்

30நிமிடங்கள்

அசைவுச் சிற்றுண்டி செய்பவர்

90நிமிடங்கள்

சுறுசுறுப்பானவர்

180நிமிடங்கள்

உங்கள் அசைவுச் சிற்றுண்டி வழக்கத்தை

உருவாக்குதல்

இந்த பயிற்சிகளை உங்கள் அன்றாடப் பழக்கத்தில் சேர்ப்பது எளிது. ஒரு குறிப்பிட்ட நேரத்தை ஒதுக்கி, சில பயிற்சிகளைத் தேர்வு செய்து, தினமும் அதைச் செய்யத் தொடங்குங்கள். உங்கள் உடலைக் கேட்டு, எது உங்களுக்குச் சிறந்தது என்பதைப் புரிந்துகொள்ளுங்கள்.

- நேரம் ஒதுக்குங்கள்: ஒவ்வொரு மணிநேரத்திற்கும் 2-3 நிமிடங்கள்.
- நினைவூட்டல்களை அமைக்கவும்: உங்கள் தொலைபேசியில் அல்லது கணினியில் அலாரத்தை அமைக்கலாம்.
- பல்வேறு பயிற்சிகள்: ஒரே மாதிரியான பயிற்சிகளைச் செய்யாமல், வெவ்வேறு பயிற்சிகளை முயற்சி செய்யவும்.
- பகிரவும்: நண்பர்களுடன் அல்லது சக ஊழியர்களுடன் சேர்ந்து பயிற்சி செய்யவும்.

இலக்கு

ஒவ்வொரு நாளும் குறைந்தது 5-10 நிமிடங்கள் அசைவுச் சிற்றுண்டிகளுக்காக ஒதுக்கலாம்.

உங்கள் அசைவுச் சிற்றுண்டி திட்டம்

நேரம்	பயிற்சி
காலை 10:00	கழுத்து நீட்டிப்பு
காலை 11:30	தோள்பட்டை சுழற்சி
பகல் 01:30	மார்பு நீட்டிப்பு
மாலை 03:00	கால் நீட்டிப்பு
மாலை 04:30	பாத அசைவுகள்

முக்கியக் குறிப்புகள்

- 1 அசைவுச் சிற்றுண்டிகள் சிறிய, ஆனால் சக்திவாய்ந்த அசைவுகள்.
- 2 ஒவ்வொரு மணிநேரத்திற்கும் ஒருமுறை எழுந்து நகரவும்.
- 3 மேல் மற்றும் கீழ் உடல் நீட்டிப்புகள் முக்கியம்.
- 4 உங்கள் அன்றாடப் பழக்கங்களில் நுண்ணசைவுகளைச் சேர்க்கவும்.
- 5 வலி ஏற்பட்டால் நிறுத்தி, மெதுவாக செய்யவும்.
- 6 தொடர்ச்சியான அசைவுகள் உங்கள் ஆற்றலையும் கவனத்தையும் மேம்படுத்தும்.

AML

DEMOCRATISING MEDICAL INTELLIGENCE

இந்த வழிகாட்டியில் உள்ள எளிய அசைவுச் சிற்றுண்டிகளை உங்கள் வாழ்க்கையில்
சேர்ப்பதன் மூலம், நீங்கள் ஆரோக்கியமாகவும், சுறுசுறுப்பாகவும், ஆற்றலுடனும்
இருக்கலாம். உங்கள் உடல் நலனுக்கு முக்கியத்துவம் கொடுங்கள் – அதுவே
உண்மையான செல்வம்!

மேலும் ஆரோக்கியத் தகவல்களுக்கு
@aimedilabs-ஐப் பின்தொடருங்கள்

ஆதாரப்பூர்வமான ஆரோக்கியம் & நல்வாழ்வு, எளிமையாக.