

پشت میز کارتان ورزش کنید

این روزها ما بیشتر وقتمان را پشت میز کار و خیره به صفحه مانیتور کامپیوتر میگذرانیم. در این ساعات مجبورید پشت تلفن با مشتری ها صحبت کنید...



این روزها ما بیشتر وقتمان را پشت میز کار و خیره به صفحه مانیتور کامپیوتر میگذرانیم. در این ساعات مجبورید پشت تلفن با مشتری ها صحبت کنید، ایمیل ها را بخوانید، گزارش هایتان را تایپ کنید، یا یک پروژه را ارزیابی کنید. اینکه مجبورید اینهمه کار را باهم انجام دهید به این معنی نیست که نمی توانید چند دقیقه ای هم در روز برای خودتان وقت بگذارید.

به گزارش سلامت نیوز ورزش های ساده ای هست که می توانید نشسته پشت میز کار یا ایستاده کنار آن انجام دهید. این ورزش ها به شما کمک میکند گردش خونتان را تقویت کنید تا ذهنتان هوشیارتر شود و هم بازده کاریتان و هم اعتماد به نفستان افزایش یابد. این ورزش بخصوص یک حرکت اصلاحی از تمرینات پیلاتس است که قدرت عضلات شکم و کمر شما را تقویت می کند. صاف بنشینید، به صورتیکه شانه ها کاملاً ریلکس باشند. سپس روی نافتان تمرکز کنید، یک نفس عمیق داخل ریه بکشید و با تجسم اینکه نافتان را به سمت پایین یعنی به سمت کف صندلی هل می دهید، نفس را بیرون دهید. همانطور که آرام نفس می کشید شکم را به همان وضعیت نگه دارید. سعی کنید تا ۱۰ ثانیه به همان وضعیت بمانید. اگر این حرکت را فقط روزی ۳ مرتبه انجام دهید مطمئن باشید که بعد از یک هفته تفاوت ایجاد شده را احساس می کنید.

تمرینات کِگل (Kegel) را هم می توانید بدون اینکه همکارانتان متوجه شوند انجام دهید. می توانید با کشیدن عضلات لگن خاصره به سمت بالا در عین تو کشیدن و سفت کردن عضلات شکم این تمرینات را انجام دهید. این احساس باید به شما دست بدهد که انگار می خواهید اداراتان را نگه دارید. سعی کنید تا ۱۰ ثانیه این وضعیت را نگه دارید و این حرکت را نیز حداقل سه مرتبه در روز انجام دهید.

روی دستها و بازوهایتان هم کار کنید. این تمرین قدرتتان را بیشتر کرده، گردش خونتان را تقویت می کند و میزان هوشیاریتان را نیز ارتقاء می بخشد. توپ های فشاری هم برای تسکین استرس و هم برای قوی کردن دست ها تمرین بسیار خوبی است. وقتی مشغول صحبت با تلفن هستید، با مشتریانتان حرف می زنید، یا فکر میکنید، این تمرین را انجام دهید. همچنین می توانید از وزنه های سبک برای تقویت عضلات جلو بازوی خود استفاده کنید. این حرکت ها را فقط یک مرتبه در روز (۲ ست ۱۰ تکرار) و سه مرتبه در هفته انجام دهید.

از وزنه مخصوص پا هم می توان بعنوان یک حرکت اصلاحی دیگر برای عضلات جلو بازو استفاده کرد. می توانید از آن در حالت نشسته برای تقویت عضلات جلو پا و پشت پا استفاده کنید. در حالت نشسته یک پا را بالا بیاورید، آن را مستقیم بالا بیاورید و بعد پایین ببرید. این حرکت را در ۳ ست ۱۰ تکرار برای هر پا انجام دهید. در تمرین دیگر، پایتان را بالا آورده و با تمام قدرت و فشار به عقب هل داده و بعد پایین ببرید.

از همه مهمتر، حرکات کششی را فراموش نکنید. ممکن است باعث شود همکارانتان متعجب به شما نگاه کنند اما وقتی بازده کارتان بالا رود و مثل بقیه پشت میز چرت نزنید، خیلی زود می بینید که آنها هم از روی شما تقلید می کنند. حرکت کششی هم فشار وارد بر عضلات را تسکین می دهد و هم گردش خون را در بدن تقویت میکند.

حرکت کششی مخصوص دهنده ها را می توانید با ایستادن کنار دیوار انجام دهید. دست ها را روی دیوار قرار داده و پاها را عقب ببرید. پشتتان را کاملاً صاف نگه داشته، به سمت دیوار خم شوید و وزننتان را روی دست هایتان بیندازید.

برای انجام حرکات کششی مربوط به گردن، صاف روی صندلیتان بنشینید، به آرامی گردنتان را به هر چهار طرف اصلی بگردانید: اول به جلو، بعد به عقب، بعد به راست و بعد به چپ. در هر طرف حداقل ۱۰ ثانیه مکث کنید.

حرکات کششی شانه ها و دست ها را با بلند کردن یک دست درست بالا سر و بعد مشت کردن آن به صورتیکه شست بیرون باشد، انجام دهید. مشت را رها کنید و دوباره مشت کنید. این حرکت را ۵ مرتبه برای همان دست انجام دهید و بعد دستتان را عوض کنید.

در محل کار از صندلی استفاده کنید که کاملاً استاندارد میز کامپیوتر باشد تا عضلات در حالت تعادل قرار گیرند و هیچ صدمه ای به کمر و گردنتان وارد نشود.