

## پشت میز نشین‌ها بخوانند



پشت‌میزنشینی از جمله معضلاتی است که سلامت ما را در معرض تهدید قرار داده است. با توجه به اهمیت سلامت در بهبود وضع زندگی افراد، ارائه کارهایی برای کاهش پیامدهای ناشی از پشت‌میزنشینی ضروری است.

جام جم آنلاین: پشت‌میزنشینی از جمله معضلاتی است که سلامت ما را در معرض تهدید قرار داده است. با توجه به اهمیت سلامت در بهبود وضع زندگی افراد، ارائه کارهایی برای کاهش پیامدهای ناشی از پشت‌میزنشینی ضروری است. به نظر شما تشویق کارمندان به حضور در برنامه‌های ورزشی می‌تواند تاثیرگذار باشد؟ اما چگونه می‌توان امکان انجام فعالیت‌های ورزشی را در محیط‌های کاری فراهم کرد؟

تحقق چنین ایده‌های چندان دور از انتظار نخواهد بود. طرح ابتکاری جدیدی برای نسل آینده میزهای اداری طراحی شده است که می‌تواند این امکان را برای کارمندان فراهم کند.

این میزها روی یک تردمیل قرار می‌گیرد و بر اساس یک برنامه زمان‌بندی شده تردمیل به حرکت درمی‌آید و بناچار فردی که پشت میز نشسته است، مجبور می‌شود در شرایط ایستاده قرار گیرد و مدت زمان کوتاهی در حالی که روی تردمیل قرار دارد با سرعتی که به دلخواه او تنظیم می‌شود، پیاده‌روی کند.

به نظر می‌رسد این میزها می‌تواند تا حد زیادی از افزایش وزن که از بارزترین پیامدهای پشت‌میزنشینی است، جلوگیری کند و از سوی دیگر زمینه مناسبی برای اختصاص زمانی کوتاه به انجام فعالیت‌های ورزشی باشد که بیشتر کارمندان به علت مشغله کاری آن را از برنامه روزانه‌شان حذف کرده‌اند.

مترجم: فرانک فراهانی‌جم  
منبع: NPR