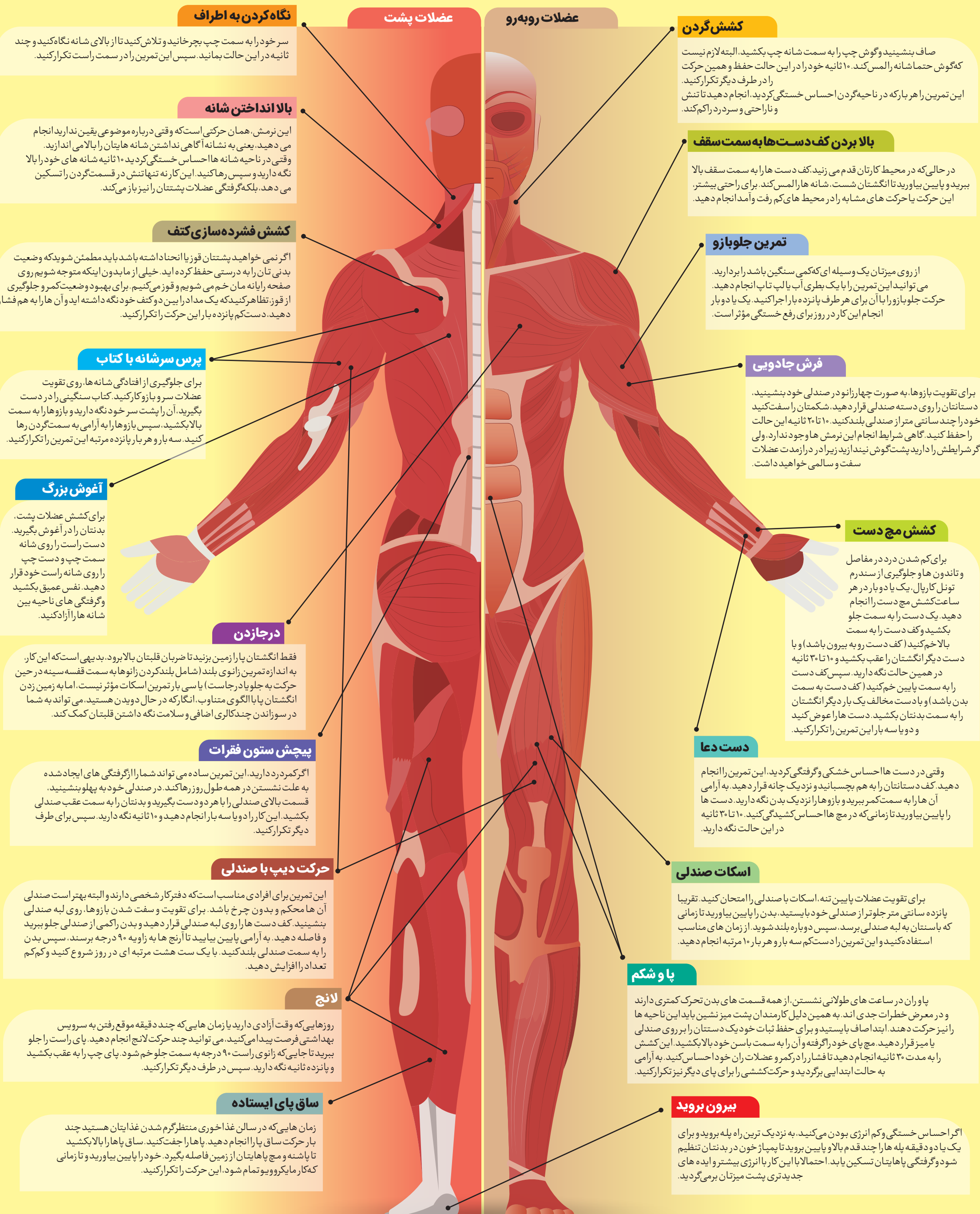


باشگاه پشت میز نشین ها

چند پیشنهاد ورزشی برای همه کسانی که ساعت های زیادی نشسته و بدون تحرک اند

شاهیان همیشه ورزش و نرمش کردن به معنای حضور در سالن ورزشی و حرکات کششی سنگین نیست، بلکه شما می توانید متناسب با شرایطی که دارید برخی تمرین های هوازی را برای کم شدن دردهای عضلانی تان انجام دهید. برای نمونه وقتی در اداره هستید به جای اینکه به همکاران تلفن بزنید، از پشت میز بلند شوید چند قدمی بردارید و حضوری با او صحبت کنید. همچنین به جای فشار آوردن به مثانه تان و خودداری کردن از دست شویی رفتن، هم برای حفظ سلامت کلیه و هم برای تحرک داشتن، چند توبت دست شویی بروید. اگر شرایطش را دارید به جای سوار آسانسور شدن از راه پله ها استفاده کنید و سعی کنید در همه ساعت هایی که در اداره هستید آب کافی بنوشید. همه این توصیه ها برای پیشگیری از پیامدهای پشت میز نشینی است. به طور معمول افراد دارای مشاغل پشت میز در ناحیه پشت، مچ دست، چشم و گردن فشار زیادی تحمل می کنند. در این افراد مشکلاتی بیشتر از سندرم تونل کارپ دیده می شود که گاهی از بازو تا رنج و شانه بالاتر رفته و سپس به گردن و پشت می رسد. بنابراین حفظ ستون فقرات و شکل درست قامت برای افرادی که ساعت های زیادی پشت میز می نشینند، اهمیت دارد. در ادامه به حرکت های ورزشی که پشت میز می توان آن ها را انجام داد اشاره می کنیم.



نگاه کردن به اطراف

سر خود را به سمت چپ بچرخانید و تلاش کنید تا از بالای شانه نگاه کنید و چند ثانیه در این حالت بمانید. سپس این تمرین را در سمت راست تکرار کنید.

بالا انداختن شانه

این نرمش، همان حرکتی است که وقتی درباره موضوعی یقین ندارید انجام می دهید، یعنی به نشانه آگاهی نداشتن شانه هایتان را بالای اندازید. وقتی در ناحیه شانه ها احساس خستگی کردید ۱۰ ثانیه شانه های خود را بالا نگه دارید و سپس رها کنید. این کار نه تنها تنش در قسمت گردن را تسکین می دهد، بلکه گرفتگی عضلات پشتتان را نیز باز می کند.

کشش فشرده سازی کتف

اگر نمی خواهید پشتتان قوز یا انحنا داشته باشد باید مطمئن شوید که وضعیت بدنی تان را به درستی حفظ کرده اید. خیلی از ما بدون اینکه متوجه شویم روی صفحه رایانه مان خم می شویم و قوز می کنیم. برای بهبود وضعیت کمر و جلوگیری از قوز، تظاهر کنید که یک مداد را بین دو کتف خود نگه داشته اید و آن ها را به هم فشار دهید. دست کم پانزده بار این حرکت را تکرار کنید.

پرس سر شانه با کتاب

برای جلوگیری از افتادگی شانه ها، روی تقویت عضلات سر و بازو کار کنید. کتاب سنگینی را در دست بگیرید. آن را پشت سر خود نگه دارید و بازو ها را به سمت بالا بکشید. سپس بازو ها را به آرامی به سمت گردن رها کنید. سه بار و هر بار پانزده مرتبه این تمرین را تکرار کنید.

آغوش بزرگ

برای کشش عضلات پشت، بدنتان را در آغوش بگیرید. دست راست را روی شانه سمت چپ و دست چپ را روی شانه راست خود قرار دهید. نفس عمیق بکشید و گرفتگی های ناحیه بین شانه ها را آزاد کنید.

در جازدن

فقط انگشتان پا را زمین بزنید تا ضربان قلبتان بالا برود. بدیهی است که این کار، به اندازه تمرین زانوی بلند (شامل بلند کردن زانو ها به سمت قفسه سینه در حین حرکت به جلو یا در جاست) یا سی بار تمرین اسکات مؤثر نیست، اما به زمین زدن انگشتان پا با الگوی متناوب، انگار که در حال دویدن هستید، می تواند به شما در سوزاندن چند کالری اضافی و سلامت نگه داشتن قلبتان کمک کند.

پیش ستون فقرات

اگر کمردرد دارید، این تمرین ساده می تواند شما را از گرفتگی های ایجاد شده به علت نشستن در همه طول روز رها کند. در صندلی خود به پهلو بنشینید، قسمت بالای صندلی را با هر دو دست بگیرید و بدنتان را به سمت عقب صندلی بکشید. این کار را دو یا سه بار انجام دهید و ۱۰ ثانیه نگه دارید. سپس برای طرف دیگر تکرار کنید.

حرکت دیپ با صندلی

این تمرین برای افرادی مناسب است که دفتر کار شخصی دارند و البته بهتر است صندلی آن ها محکم و بدون چرخ باشد. برای تقویت و سفت شدن بازو ها، روی لبه صندلی بنشینید. کف دست ها را روی لبه صندلی قرار دهید و بدن را کمی از صندلی جلو ببرید و فاصله دهید. به آرامی پایین بیایید تا رانج ها به زاویه ۹۰ درجه برسند، سپس بدن را به سمت صندلی بلند کنید. با یک ست هشت مرتبه ای در روز شروع کنید و کم کم تعداد را افزایش دهید.

لانج

روزی که وقت آزادی دارید یا زمان هایی که چند دقیقه موقع رفتن به سرویس بهداشتی فرصت پیدا می کنید، می توانید چند حرکت لانج انجام دهید. پای راست را جلو ببرید تا جایی که زانوی راست ۹۰ درجه به سمت جلو خم شود. پای چپ را به عقب بکشید و پانزده ثانیه نگه دارید. سپس در طرف دیگر تکرار کنید.

ساق پای ایستاده

زمان هایی که در سالن غذاخوری منتظر گرم شدن غذایتان هستید چند بار حرکت ساق پا را انجام دهید. پا ها را جفت کنید. ساق پا ها را بالا بکشید تا پاشنه و مچ پاهایتان از زمین فاصله بگیرد. خود را پایین بیاورید و تا زمانی که کار مایکروویو تمام شود، این حرکت را تکرار کنید.

کشش گردن

صاف بنشینید و گوش چپ را به سمت شانه چپ بکشید. البته لازم نیست که گوش حتما شانه را لمس کند. ۱۰ ثانیه خود را در این حالت حفظ و همین حرکت را در طرف دیگر تکرار کنید. این تمرین را هر بار که در ناحیه گردن احساس خستگی کردید، انجام دهید تا تنش و ناراحتی و سردرد را کم کند.

بالا بردن کف دست ها به سمت سقف

در حالی که در محیط کارتان قدم می زنید، کف دست ها را به سمت سقف بالا ببرید و پایین بیاورید تا انگشتان شست، شانه ها را لمس کند. برای راحتی بیشتر، این حرکت یا حرکت های مشابه را در محیط های کم رفت و آمد انجام دهید.

تمرین جلو بازو

از روی میزتان یک وسیله ای که کمی سنگین باشد را بردارید. می توانید این تمرین را با یک بطری آب یا پالتاپ انجام دهید. حرکت جلو بازو را با آن برای هر طرف پانزده بار اجرا کنید. یک یا دو بار انجام این کار در روز برای رفع خستگی مؤثر است.

فرش جادویی

برای تقویت بازو ها، به صورت چهارزانو در صندلی خود بنشینید، دستانتان را روی دسته صندلی قرار دهید، شکمتان را سفت کنید و خود را چند سانتی متر از صندلی بلند کنید. ۱۰ تا ۲۰ ثانیه این حالت را حفظ کنید. گاهی شرایط انجام این نرمش ها وجود ندارد، ولی اگر شرایطش را دارید پشت گوش نیندازید زیرا در دراز مدت عضلات سفت و سالمی خواهید داشت.

کشش مچ دست

برای کم شدن درد در مفاصل و تاندون ها و جلوگیری از سندرم تونل کارپال، یک یا دو بار در هر ساعت کشش مچ دست را انجام دهید. یک دست را به سمت جلو بکشید و کف دست را به سمت بالا خم کنید (کف دست رو به بیرون باشد) و با دست دیگر انگشتان را عقب بکشید و ۱۰ تا ۲۰ ثانیه در همین حالت نگه دارید. سپس کف دست را به سمت پایین خم کنید (کف دست به سمت بدن باشد) و با دست مخالف یک بار دیگر انگشتان را به سمت بدنتان بکشید. دست ها را عوض کنید و دو یا سه بار این تمرین را تکرار کنید.

دست دعا

وقتی در دست ها احساس خشکی و گرفتگی کردید، این تمرین را انجام دهید. کف دستانتان را به هم بچسبانید و نزدیک چانه قرار دهید. به آرامی آن ها را به سمت کمر ببرید و بازو ها را نزدیک بدن نگه دارید. دست ها را پایین بیاورید تا زمانی که در مچ ها احساس کشیدگی کنید. ۱۰ تا ۲۰ ثانیه در این حالت نگه دارید.

اسکات صندلی

برای تقویت عضلات پایین تنه، اسکات با صندلی را امتحان کنید. تقریباً پانزده سانتی متر جلوتر از صندلی خود بایستید، بدن را پایین بیاورید تا زمانی که باستان به لبه صندلی برسید، سپس دوباره بلند شوید. از زمان های مناسب استفاده کنید و این تمرین را دست کم سه بار و هر بار ۱۰ مرتبه انجام دهید.

پا و شکم

پا و ران در ساعت های طولانی نشستن، از همه قسمت های بدن تحرک کمتری دارند و در معرض خطرات جدی اند. به همین دلیل کارمندان پشت میز نشین باید این ناحیه ها را نیز حرکت دهند. ابتدا صاف بایستید و برای حفظ ثبات خود یک دستتان را بر روی صندلی یا میز قرار دهید. مچ پای خود را گرفته و آن را به سمت باسن خود بالا بکشید. این کشش را به مدت ۲۰ ثانیه انجام دهید تا فشار را در کمر و عضلات ران خود احساس کنید. به آرامی به حالت ابتدایی برگردید و حرکت کششی را برای پای دیگر نیز تکرار کنید.

بیرون بروید

اگر احساس خستگی و کم انرژی بودن می کنید، به نزدیک ترین راه پله بروید و برای یک یا دو دقیقه پله ها را چند قدم بالا و پایین بروید تا پمپاژ خون در بدنتان تنظیم شود و گرفتگی پاهایتان تسکین یابد. احتمالاً با این کار با انرژی بیشتر و ایده های جدید تری پشت میزتان بر می گردید.

پیشنهاد هایی برای تحرک بیشتر در محل کار

- با همکارانتان برنامه پیاده روی بگذارید.
- ناهار خود را فوری بخورید و اگر امکانش را دارید چند دقیقه ای به یک پیاده روی کوتاه، بیرون از محل کار بروید.
- خودروتان را دورتر پارک کنید یا زودتر از اتوبوس پیاده شوید که باقی راه را پیاده بروید.
- سطل زباله را از میز خود دور کنید تا مجبور شوید برای دور ریختن هر زباله ای از جای خود بلند شوید.
- هر چند ساعت یک بار ۱۰ دقیقه بلند شوید و همگی با هم تعدادی از حرکات کششی و نرمشی را انجام دهید.

اثر منفی پشت میز نشینی دائم

- اضطراب و افسردگی
- مشکلات مفصلی و ستون فقرات
- واریس
- چاقی و کم شدن سوخت و ساز
- ضعف پاها و تحلیل رفتن عضلات
- بزرگ پایین تنه
- بیماری های قلبی

اثر مثبت ورزش در محل کار

- افزایش سلامت جسمی
- بالا رفتن تمرکز و بهره وری
- تقویت روابط کاری
- بهبود روحیه