

## این ورزش ها مخصوص پشت میز نشین هاست

اگر جز افرادی هستید که بیشتر روز را به واسطه شغل و فعالیت خود به صورت نشسته می گذرانید در این مطلب همراه شوید زیرا به موضوع ورزش پشت میز نشین ها پرداخته ایم.

به گزارش سایت خبری پرسون، افرادی که شاغل و پشت میز نشین هستند برای جلوگیری از آسیبهای مربوط به ستون فقرات و سلامت بدن خود لازم است حرکات ورزشی مخصوصی را انجام دهند در این مطلب همراه با پرشین وی شوید تا درباره ورزش پشت میز نشین ها بخوانید.

### ورزش پشت میز نشین ها

راه حل های ساده ای وجود دارد که از بروز خستگی مفرط، دردهای مفصلی، بیماری های قلبی، خطر پوکی استخوان، اضافه وزن و بسیاری خطرات دیگر در محیط کار پیشگیری می کنند. اگر شما هم در محل کار خود تمام وقت به صورت نشسته و پشت میز مشغول کار هستید، بد نیست کمی بر خیزید، پیاده روی کنید و به خود حرکتی غیر از حرکت ساکن نشستن دهید.

با این حرکت اضافه حداقل شما می توانید کالری های اضافه را سوزانده و از افزایش وزن خود پیشگیری کنید. در حین ساعات کاری در هر شرایطی به دنبال فرصتی برای ایستادن باشید. چرا که بدن شما در حالت ایستاده کالری بیشتری مصرف می کند. برای این کار می توانید از فرصت های پیش آمده استفاده کنید. مانند؛ صحبت کردن با تلفن یا ارباب رجوع.

در کوچکترین فرصت پیش آمده، حرکات کوتاه کششی انجام دهید. قدم زدن و انجام حرکات کششی کوتاه در زمان های استراحت و فرصت های پیش آمده، علاوه بر شادابی، کالری بیشتری نسبت به نوشیدن یک قهوه پشت میزتان می سوزاند. همچنین از درد، خشک شدن و خواب رفتگی عضلات جلوگیری می کند.

با همکاران خود در محل کار، ارتباط و تعامل برقرار کنید. به این صورت همدیگر را به ایستادن، پیاده روی جمعی و فعالیت های بدنی ترغیب و تشویق کنید.

### ورزش برای پشت میز نشین ها

محل برگزاری جلسه های کاری را به محیط و فضای باز منتقل کنید. بحث درباره کار و مسائل آن را با قدم زدن و گفتگو در فضای باز انجام دهید. این کار به غیر از سوزاندن کالری بیشتر، منجر به شادی و حتی دریافت نتایج و پیشنهادات بهتری خواهد شد.

برخی از تجهیزات ورزشی مانند؛ وزنه های کوچک، فنرهای کششی و سایر ابزارهای کوچک و قابل حمل، در محل کار مناسب هستند. با فرصت پیش آمد از این وسایل به تنهایی یا به صورت گروهی و رقابتی استفاده کنید.

استفاده از توپ های مخصوص به جای صندلی اداری مفید است. این کارنه تنها برای سلامتی کمر و ستون فقرات شما مفید است. بلکه استفاده از آن، البته نوع استاندارد آن به جای صندلی اداری به سوزاندن کالری های اضافه و پیشگیری از اضافه وزن در درازمدت کمک می کند.

### حرکات کششی برای میز نشین ها

اگر زیاد به ماموریت کاری می روید، می توانید زمان های پرت خود را صرف قدم زدن، حرکات کششی و سایر فعالیت های بدنی سبک کنید. نکته دیگر اینکه هنگام انتخاب هتل به مجهز بودن آن به تجهیزات ورزشی و محیط مناسب برای ورزش، توجه کنید. در بیشتر محیط های کاری کارمندان بسیاری ترجیح می دهند به هنگام کار کردن، به طور همزمان بر روی تردمیل راه بروند. البته این بسته به محیط کاری و فرهنگ محیط کاری شما دارد. نتیجه یک تحقیق در مایوکلینک نشان داده است؛ کارمندانی که دو یا سه ساعت در روز با پیاده روی، کار می کنند در سال، ۲۰ تا ۳۰ کیلوگرم وزن کم می کنند.

با دوچرخه یا پیاده به محل کار رفت و آمد کنید. و یا اگر با اتوبوس یا مترو به سر کار می روید، طوری برنامه ریزی کنید که بتوانید هر روز حداقل یکی دو خیابان را پیاده تا محل کار طی کنید. حتی اگر مجبور هستید با اتومبیل شخصی به محل کار روید، ماشین را در مکانی دور از ساختمان اداره و یا بخش های انتهایی پارکینگ پارک کنید.

## مشکلات جسمی پشت میزنشینی

### ورزش برای کارمندا

#### یوگی اسکوات را انجام دهید

وقتی ساعت‌ها یک جا می‌نشینید، بدون اینکه متوجه باشید قوز می‌کنید و توجهی به وضعیت بدنتان ندارید، در نتیجه انعطاف‌پذیری کمر و لگنتان از بین می‌رود؛ بنابراین برای پایان دادن تمرینات خود بهتر است این حرکت را انجام دهید تا داخل ران‌هایتان کشیده شده، لگنتان باز شده و درد و ناراحتی کمرتان کاهش بیابد.

۱/ بایستید و پاها را کمی بیشتر از عرض شانه‌ها باز کنید.

۲/ زانوها را خم کنید تا در وضعیت چمباتمه قرار بگیرید.

۳/ بازوها را داخل زانوها قرار دهید جوری که آرنج‌ها با قسمت داخل ران در تماس باشند و کف دست‌ها را مقابلتان به هم بچسبانید.

۴. کمر را صاف نگه دارید و سرتان را راحت بگذارید.

۵. این وضعیت را ۲۰ ثانیه یا هرچقدر می‌توانید نگه دارید.

۶. در صورت نیاز می‌توانید از یک بالشت به‌عنوان کمک استفاده کرده و آن را زیر باسن‌تان بگذارید.

منبع: پرشین وی