

چند تمرین ساده برای کارمندان

**خلاصه :** تمرین‌های ورزشی ساده برای کارمندان برای بسیاری از مردم پیدا کردن زمان در روز حتی 30 دقیقه برای ورزش سخت است. طبق گزارش مرکز آمادگی جسمانی لوبولا، همواره نشستن سر میزکار به معنی نداشتن وقت برای ورزش نیست. در حالی که بسیاری از مردم احساس می‌کنند که به دلیل اختصاص بخش زیادی از زمان خود به کار فرصت ورزش ندارند، محققان با رد این دلیل، راهکارهایی برای افراد ارائه داده‌اند تا حتی در این شرایط نیز فعالیت ورزشی را ترک نکنند.

**شماره : 19**

**تاریخ : 1392/07/27**

**موضوع : ورزشی**

**مئن :** تمرین‌های هوازی: 1- هر زمان که ممکن است بایستید. ایستادن باعث می‌شود لگن کار کند. 2- پنج تا هفت بار در روز از پله‌ها استفاده کنید ( اگر مشکل زانو یا کمر ندارید) 3- سعی کنید در اطراف میز خود راه بروید، این کار باعث می‌شود جریان خون بیشتر شود و انرژی افزایش یابد. 4- ضریب قلب خود را افزایش دهید. برای این کار یا تصور کنید طناب به دست دارید و از روی آن بپرید یا حرکت پروانه انجام دهید. دست‌ها و پاها را به عرض شانه باز کنید و زانوها را خم کنید در این شرایط آرام قدم برداریم. \* تمرینات قدرتی: 1- برای قدرتمند کردن پاها، آنها را به عرض شانه باز کنید و تصور کنید که بر روی یک صندلی می‌نشینید، چند ثانیه در این حالت بمانید و دوباره بایستید. 2- برای قدرتمند کردن دست‌ها، شانه‌ها و سینه. بر روی یک صندلی بنشینید و دست‌ها را بر روی دسته صندلی قرار دهید. سعی کنید با کمک و قدرت دست پایین تنه را از روی صندلی بلند کنید. حدود 15 مرتبه این کار را تکرار کنید. 3- همان طور که بر روی صندلی نشسته‌اید. یکی از پاها را بلند و دراز کنید، دو ثانیه صبر کنید و آن را پایین بیاورید این حرکت را چندین بار بر روی هر پا انجام دهید. 4- عضلات شانه را منقبض کنید و از پشت شانه‌ها را به هم نزدیک کنید، چند ثانیه نگه دارید و درباره آن را رها کنید. حدود 15 مرتبه این حرکات را تکرار کنید. \* تمرینات انعطاف پذیری: 1- بر روی یک صندلی بنشینید هر دو دست را پشت سر قرار دهید. با دست چپ، مچ دست راست را بگیرید. 10 ثانیه نگه دارید و این کار را بر روی هر دو دست انجام دهید. 2- دست‌ها را مقابل بدن نگه دارید و مچ‌ها را به سمت عقربه‌های ساعت و بر خلاف عقربه‌های ساعت بچرخانید. دست‌ها را به اطراف تا آنجا که می‌توانید باز کنید و بکشید. 3- بر روی صندلی بنشینید. بدن را تا آنجا که می‌توانید به سمت راست بچرخانید و برای عمیق تر کردن حرکت با دست چپ، دست سمت راست را بگیرید و برای 15 ثانیه نگه دارید. 4- سر را طوری از یک طرف به طرف دیگر ببرید که انگار گوش را نزدیک شانه می‌برید و سر را به سمت دیگر می‌چرخانید تا گوش دیگر به شانه دیگر برسد. این تمرینات ساده هستند و در تمام محیط‌های کاری قابل انجامند. کارمندان با انجام مداوم و هر روزه این تمرینات می‌توانند سلامت بدنی خود را تأمین کنند.

**نویسندگان : عباس ملک - مربی بدنسازی از کانادا**