

巧妙运动 办公室也是“运动馆”

快节奏的工作,让许多上班族只能埋头苦干,尤其对于一些因工作原因长期久坐不动的上班族而言,一天的工作结束后总是身心疲惫。“工作忙,没时间”成了许多上班族离运动越来越远的理由,由此导致上班族成了亚健康的重灾区人群。难道工作与运动之间的鸿沟就这么难以跨越吗?那您就错了,工作与运动只有几个妙招的距离!

“借口”:没时间运动

解决方案:利用工作的细碎闲暇时间

伏案工作时:我们多数时间是坐在椅子上工作,因此让自己保持一个正确的坐姿是非常重要的。选择一把有靠背和扶手的椅子,工作的时候,一定要让自己的两前臂保持平行,膝盖与脚成90度。另外,你可以给背的下部垫上一个柔软的靠垫。同时将电脑显示屏

高度垫到一个舒适的状态也是一种放松。

复印文件时:复印文件的时候,你可在等候的过程中放松自己的脖子和肩膀肌肉,有节奏地转动自己的头部等,伸展自己的四肢。这些运动都可以帮助你缓解伏案工作时给身体带来的压迫。

尽量少乘电梯:中强度的身体锻炼可以帮助人加强心脏功能。因此要尽量少搭乘电梯,改为走楼梯。每天上下班步行上楼是最好不过的锻炼方式。

午餐休息时间:吃完午餐不要急于马上回到办公室工作。饭后一段短距离的散步不仅助消化,而且还有助于放松

身体各个部位以及心情。

喝茶或咖啡时:工作一段时间后就起身去给自己冲杯茶或者咖啡。冲茶或者冲咖啡的时候你可以单腿轮流站立,最大限度抬高一腿;或者双腿并拢站立,弯腰,让自己的双手掌触摸地面。

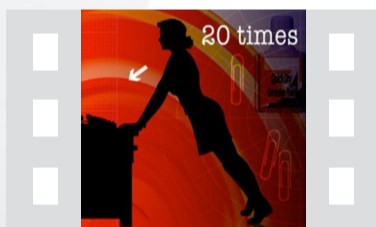
“借口”:没有场地运动

解决方案:试一试办公室“微运动”

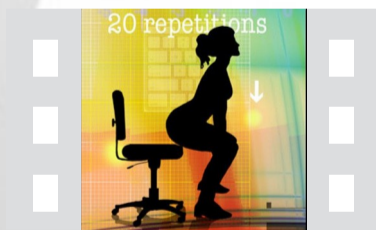
上班时间没法离开办公室,也可以试试这些办公室“微运动”,无需特别的道具就可以完成,让办公室也可以成为您的“健身房”。

头部运动三部曲:1.头俯仰。头用力地向下移动,下巴尽量触碰到脖子,然后尽量向后仰起头,停顿一会,直到颈部有些发酸为宜,重复几次,对舒缓颈椎肌肉绷紧以及肩膀肌肉有很有效。2.头侧弯。头用力地向一边侧弯,不要向前倾,感觉拉伸到另

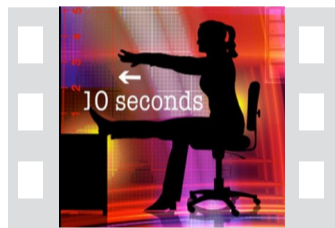
一边的脖子,直到酸痛为止。然后换另一边侧弯,每天在休息期间就可以进行数次,可以舒缓肩部肌肉。3.头绕环。分为四个方向转动头部,前、右、后、左地转动,然后又逆方向转回原位,过程中要缓慢地放轻松。



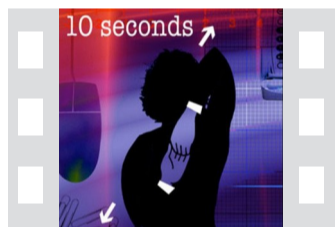
桌上俯卧撑:站在距离办公桌1米远的地方,双脚并拢。两掌按在桌面边缘,与肩同宽。胸部下沉至桌面边缘,再撑起来。起身时呼气。做20次。



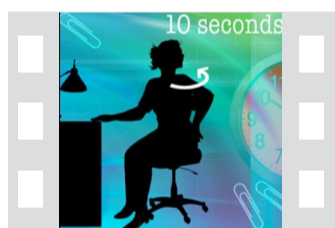
幻椅式:做这个动作时,椅子越低,效果越好。站在椅子前,双脚间距与臀同宽。双手放在臀部,慢慢下蹲到臀部刚好在椅子上方。然后尽可能慢地坐下来。重复20次。



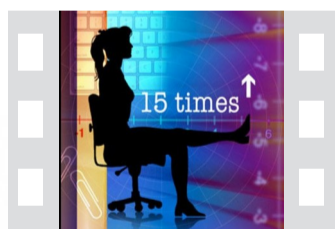
伸展腿筋:为了放松腿筋、后腰和小腿肌肉,把椅子搬到离办公桌一腿的距离。勾回脚部,身体稍前倾,保持背部挺直。坚持10秒钟。上半身向脚的方向前倾,坚持5秒钟。换腿重复练习。



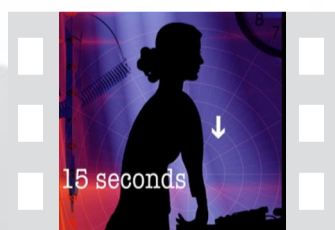
肩部拉伸训练:在椅子上坐正,左手放在背后,沿着肩胛骨方向向上伸,摊开手掌。右手向上伸出,弯曲,试着够左手。如果能够着是非常好的,保持10秒钟。如果够不着,那就抓住衣服,坚持练习。换一个手臂重复练习。



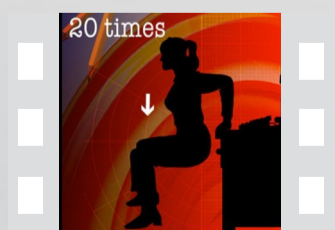
端坐转体拉伸运动:在椅子上坐正,向天花板方向拉伸手臂。左手放在桌上,右手抓住椅背,向右扭转身体。保持10秒钟。放松,并再次向天花板方向举起手臂。向反方向重复扭转动作。保持10秒钟。



木腿运动:坐在椅子上,一条腿向前伸直,保持2秒钟。然后尽量把腿抬高,再保持2秒钟。每条腿重复15次。



放松手腕的练习:如果你每天重复这个简单的动作,那么你就不会受到手腕综合症的困扰了。站在桌边,伸直手臂,手指向内,手掌放在桌上。缓慢下蹲,直到有拉伸的感觉。保持15秒钟。需要时即可做此练习。



反身下沉练习:这个运动要用到上半身的力量。这个动作对锻炼手臂后侧很有益处。倚靠在桌子边缘,把手掌放在桌边,身体的两侧。双脚并拢,肘部弯曲,身体下沉几厘米,然后还原。下沉的时候,肘部要弯曲90度。做20次。

此外,也可以试试诸如飞镖等一些简单易行的办公室小游戏,不占空间、不费时间,对缓解久坐产生的肩颈、手腕、视觉疲劳等都很有效果,对于长期从事办公室工作的人,平时易劳累疼痛的地方都可以活动到。