

با این تمرینات ساده در محل کار، سلامت روح و جسم تان را تضمین کنید!

برای اکثر مردم، پیدا کردن زمانی برای ورزش یک چالش همیشگی است. خوشبختانه ورزش های سریع و ساده ای وجود دارد که می توانید زمانی که سر کار هستید آنها را انجام دهید.

در بسیاری از مشاغل مجبوریم بنشینیم و این کار باعث می شود سلامتی مان به خطر بیفتد. زمان زیادی که صرف نشستن پشت میز و انجام کار می کنیم باعث می شود تا خطر بیماری های قلبی در ما افزایش یابد. همچنین ممکن است باعث اضافه وزن، تحلیل و درد عضلانی شود.

برخی افراد به طور پیوسته، قبل یا بعد از ساعات کاری خود، ورزش می کنند. عده دیگری به خاطر نوع کارشان، تحرک فیزیکی دارند. به هر حال اگر برنامه تان طوری است که نمی توانید وقتتان را برای ورزش خالی کنید و مزید بر آن کارتان هم به حالت نشسته پشت میز کامپیوتر است، این تمرین های سریعی که در ادامه به آنها می پردازیم تاثیر به سزایی در سلامتتان خواهد داشت!

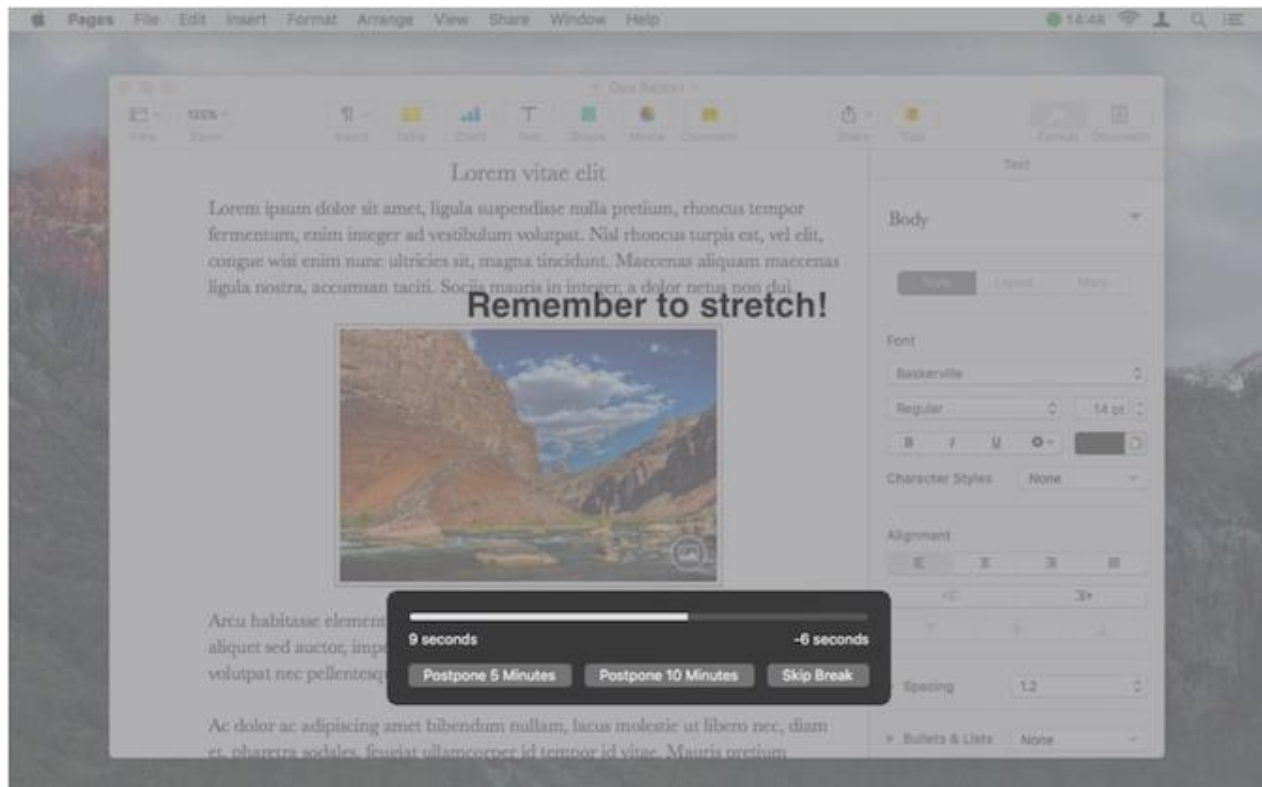
در نظر داشته باشید که ما از سلامتی شما خبر نداریم، پس اگر حس می کنید هر یک از این تمرین ها ممکن است برای تان مضر باشد، قبل از انجام آن، از پزشکتان مشورت بگیرید.

استراحت کنید

یکی از بزرگ ترین مشکلات برای انجام دادن ورزش در محیط کار، پیدا کردن زمان آن است.

خوشبختانه اکثر این روش ها زمان زیادی نمی گیرند. می توانید به راحتی نیم ساعت ورزش خود را در بازه های یک الی ۵ دقیقه انجام دهید. در اکثر محیط های کاری، یک یا دو دقیقه زمان برای رفع خستگی، نوشیدن چای یا آب یا استفاده از تسهیلات شرکت، اصلا مشکلی به وجود نمی آورد. می توانید در این زمان ها یک یا دو ورزش انجام دهید.

به خودتان یادآوری کنید! فرهنگ محیط کاری، زمان تحویل پروژه و فراموشی باعث می شوند تا به یادآوری زمان استراحت کمی دشوار شود. البته خوشبختانه، اپلیکیشن های یادآورنده زیادی موجود هستند تا زمان های استراحت را به یادتان آورند.



کاربران mac ممکن است از اپلیکیشن Time Out استفاده کنند، زیرا این اپلیکیشن یادآور زمان های استراحت در طول روز است. همچنین می توانید پیغام زمان استراحت را خودتان متناسب با چیزی که می خواهید تنظیم کنید.

اپلیکیشن دیگری با نام StretchClock وجود دارد. این اپلیکیشن ۳ دلار در ماه هزینه دارد. این هزینه بدین خاطر است که تنها یک یادآورنده نیست. در هر زمان استراحت، به یک ویدئو ورزشی که می توانید همان لحظه آن را انجام دهید لینک می شود.

در محیط کارتان ورزش کنید.

باور کنید یا نه، غیر ممکن است که بتوانید تمام قسمت های بدنتان را در محیط کار نرمش دهید. برخی تمرینات به شرایط محیط کاری تان بر می گردد. اما حتما با دیدن و انجام این ورزش ها در محیط کاری تان حتی اگر کوچک باشد، غافل گیر خواهید شد.

۱- ذهن خود را تقویت نمایید.

شاید به نظر برسد با کار فکری و ذهنی که هر روز انجام می دهید ذهن تان ورزش می کند، اما فراموش نکنید که ورزش و تقویت ذهن به همان اندازه مهم است که عضله سازی. هورمون استرس که cortisol نام دارد از طریق مغز در بدن

منتشر می شود و تأثیرات مضر طولانی مدتی روی بدن دارد مثل افزایش فشار خون، افزایش چربی، سردرد و افزایش خطر ابتلا به افسردگی و عصبی شدن.

یکی از بهترین راه های مبارزه با استرس که اصلا به شرایط هم بستگی ندارد، مراقبه ذهنی است که می تواند در عرض یک دقیقه نیز انجام شود. برای این کار می توانید از اپلیکیشن های مخصوص مراقبه نیز استفاده نمایید. می توانید یکی از آنها که بیشتر به شخصیت تان نزدیک است و با محدودیت های زمانی تان هماهنگ تر است را انتخاب نمایید. مراقبه به ذهن می آموزد که آرامش را نگه دارد و شرایط را به دور از فشارهای کاری تحت کنترل خود گیرد. حتی کشیدن ۱۰ نفس عمیق می تواند شرایط تان را از لحاظ ذهنی بهتر نماید، امتحان کنید!

۲- چشمان خود را ورزش دهید!

اگر کل روز چشمانتان را به صفحه نمایش کامپیوتر خیره نمایید، بسیار خسته می شوند. ممکن است به بیماری های چشمی دچار شوید، بیماری هایی مثل: خستگی چشم، چشمانی قرمز یا چشمانی تار.

۲ ابزار خوب برای ورزش دادن چشم ها وجود دارد. Eyeleo یک اپلیکیشن است که برای کاربران ویندوز مناسب است. این اپلیکیشن علاوه بر یادآور شدن زمان استراحت کوتاه مدت پس از هر ۱۰ دقیقه، یک تمرین ورزشی برای چشم نیز تدارک می بیند تا انجام دهید. می توانید زمان استراحت برای این اپلیکیشن را به زمان استراحت طولانی تغییر دهید. در این صورت پس از هر یک ساعت، برای تان هشدار می دهد.

برای مابقی سیستم های عامل، بهترین گزینه وب سایت **Protect Your Vision** است.

۳- شانه های خود را بکشید.

طرز قرار گیری بدن انسان در حالت نشسته و ایستاده، بیشترین تاثیر را روی گرفتگی عضلات بدن یا سر درد دارد. اما نرمش هایی وجود دارد که حتی برای آنان که از این حالت رنج می برند مفید است. هر ساعت، یک یا دو دقیقه زمان برای چرخاندن شانه های تان به جلو و عقب بگذارید. به آرامی گردن تان را به سمت شانه های تان بچرخانید تا بتوانید به آنها نگاه کنید، شانه های تان را به عقب بکشید و ۱۵ ثانیه نگه دارید. نرمش های کششی دیگر برای شانه های تان را می توانید از ویدئوهای آموزشی دریافت کنید. مانند مثال زیر:

ویدئو

همچنین می توانید از اپلیکیشن های موجود مانند Neck and Shoulders Stretching برای iOS یا Upper Back Pain برای Android استفاده کنید.

به عنوان اقدامی پیشگیرانه ممکن است سعی کنید تا میز کاری تان را تنظیم نمایید. صفحه نمایش تان باید دقیقا هم سطح چشم تان باشد، پاهای تان باید روی زمین یا زیرپایی باشد و بتواند استراحت کند. شانه های تان باید در حالتی که آرنج تان زاویه ۹۰ درجه دارد و به راحتی به صفحه کلید دسترسی دارید، استراحت نماید.

۴- با تمرین های هوازی خلاق باشید.

هیچ انکاری در این نیست: ورزش های هوازی یکی از سخت ترین ورزش های یک روز کاری محسوب می شود. زمانی از روز کاری، خود را تعطیل نمایید و سعی کنید کمی سریع راه بروید.

ویدئو

ممکن است کارتان به نحوی باشد که مجبور باشید تا محل قرارگیری پرینتر راه بروید. یا حداقل برای رفتن به دستشویی که مجبورید راه بروید. پیشنهاد ما این است که از راه پله استفاده نمایید به جای آسانسور. سعی کنید به جای ارسال ایمیل به همکارانتان، تا دفترشان راه بروید و حضوری صحبت نمایید. زمان ناهار هم می توانید کمی پیاده روی کنید.

ردیاب های پوشیدنی ورزشی هم راه جالبی است برای اینکه در طول روز راه رفتن را فراموش نکنید. برخی از انواع آنها مجهز به لرزاننده هستند که اگر زمان زیادی بنشینید، شروع به لرزش می کنند و یادآور پیاده روی می شوند.

۵- بازوانتان را تقویت کنید.

بازوانتان آسان ترین عضلات برای نرمش در طول روز محسوب می شوند. اکثر تمرین هایی که برای تقویت بازو در خارج از محیط کاری در نظر داشته اید، به راحتی در محیط کاری نیز می توانند انجام شوند.

ویدئو

می توانید هر زمان که خواستید بنشینید یا برخیزید، به نحوی این کار را انجام دهید که عضلات پشت بازو تقویت شود. می توانید از کش های بدنسازی نیز برای کم کردن استرس در بعد از ظهر استفاده نمایید. از تمرینات هل دادن دیوار نیز بسته به نوع محیط کاری تان برای تقویت بازو می توانید استفاده نمایید.

برای دستیابی به شکلی بهتر می توانید از تمرینات همراه با دمبل استفاده کنید، برای این منظور می توانید از اپلیکیشن **Dumbbell Workouts** در سیستم عامل اندروید و **Fitness Buddy** در سیستم عامل iOS بهره بگیرید. این اپلیکیشن ها مخصوص محیط کار نیستند، اما خطاهایی که در انجام دادن این ورزش ها مرتکب می شدید را می توانید بفهمید تا تمریناتی بهتر انجام دهید.

۶- مچ دستتان را تکان دهید.

زمانی که بیشتر بدنتان در حالت نشسته قرار گیرد، دست و مچتان تحت فشار زیادی قرار خواهد گرفت. هر روز زمانی را به کشیدن و بازیابی این ماهیچه ها و مفاصل اختصاص دهید، این کار باعث می شود تا در آینده از دردهای جدی خلاصی یابید.

زمان های منظم استراحت که به ورزش اختصاص می دهید، خطر آسیب های جدی را در شما کم می کند. ممکن است کشش خاصی برای دست و مچ خود در نظر داشته باشید. **Wellnomics Stretches** اپلیکیشن اندرویدی است که این تمرینات کششی را در اختیارتان قرار می دهد. همچنین در ویدئوی زیر نیز می توانید برخی از این تمرینات کششی را ببینید.

ویدئو

شاید زمان آن رسیده است که به نرم افزار های جانشین برای نوشتن روی آوریم. نرم افزارهایی مانند **voice typing** که در **Google Docs** نیز موجود است یا **Dragon NaturallySpeaking**. صفحه کلید و موشواره هایی که با توجه به اصول ارگونومیک طراحی شده اند نیز تفاوت های معنی داری ایجاد می کنند.

۷- عضلات شکم را تقویت کنید.

عضلات شکم یکی از نواحی محسوب می شود که همه دوست دارند آن را تقویت کنند. و خوشبختانه این کار بسیار آسان است، کافی است در محل کارتان یک صندلی پیدا کنید. در ویدئوی زیر ۲ تمرین ساده درحالی که نشسته اید را می بینید.

ویدئو

ویدئوهای زیادی برای تمرین با صندلی وجود دارد اما اگر سعی کنید در تمام روز صاف بنشینید، تاثیر مهمی در تقویت عضلات مرکزی دارید. همچنین لوازمی وجود دارد تا تعادل شما را حفظ کند، مانند توپ تعادل، که اگر از آنها کمک بگیرید، در طولانی مدت تاثیرات مثبتی بر سلامتی تان خواهد داشت.



اگر نتوانستید از این توپ در محل کارتان استفاده نمایید، سعی کنید از دیسک های تعادلی استفاده نمایید. تمام این وسایل را می توانید به صورت آنلاین نیز سفارش دهید.

۸- پاهایتان را رها کنید.

تقویت عضلات پا در محیط کاری شاید عملی نباشد، اما نمی توان گفت که غیر ممکن است. برای انجام برخی تمرین ها باید یک گوشه خالی در دفتر کارتان پیدا کنید و شاید مجبور شوید درب اتاق را ببندید.

ویدئو

به دیوار، کشش پاها و اسکوات برای کشیدن پاها بدون جلب توجه فردی دیگر بسیار مناسب هستند. Fitbolt و NanoWorkout هر دو تمرین های زیادی مخصوص به محیط کاری دارند. فعالیت هایی مانند تکیه دادن

ویدئو

ممکن است گاهی دلتان بخواهد زانوهای تان را بکشید، و این از نشستن زیاد از حد ناشی می شود. اگر زانوهای تان را نکشید، بعداً به درد در ناحیه کمر مبتلا خواهید شد.

چه چیزی یه دست می آورید؟

دور از عقل به نظر می رسد که خارج از روز کاری زمانی برای کم کردن وزن صرف کنید، البته مزایایی که از ورزش کردن بدست می آورید، تنها سلامت فیزیکی نیست. سعی کنید در هر ساعت، چند دقیقه از کامپیوتر دور شوید. چند نفس عمیق بکشید، و بگذارید خون در سرتاسر بدن تان جریان داشته باشد. اینگونه شادتر می شوید.

زمانی که به طور مداوم ورزش می کنید، هشیارتر می شوید، واضح تر می توانید فکر کنید و در کل حال و هوای بهتری خواهید داشت. این نشانه ها رابطه مستقیم با بهره وری در شغل تان دارند.