

# BÀI TẬP THỂ DỤC NÂNG CAO SỨC KHỎE TẠI VĂN PHÒNG LÀM VIỆC

Phạm Tuấn Dũng<sup>(1)</sup>

Nếu quá bận công việc trong văn phòng thời gian dài áp lực công việc, thường đau lưng do ngồi nhiều không thể ra ngoài để tập thể dục thì bạn có thể tập những động tác thể dục sau đây ở ngay tại nơi làm việc để giữ gìn và nâng cao sức khỏe của mình. Hiệu quả của các bài tập có thể kể đến là giúp cơ thể được vận động, giảm bớt mỏi mệt, máu lưu thông đến vai gáy tốt hơn và giúp cơ thể lấy lại năng lượng trong cuộc sống sinh hoạt hàng ngày, tăng cường thể lực, phòng ngừa bệnh tật ngay tại văn phòng làm việc của mình.

Ngay tại văn phòng làm việc bạn có thể tận dụng chính chiếc ghế ngồi hàng ngày để làm công cụ hỗ trợ tập luyện hữu hiệu giúp cho việc rèn luyện và nâng cao sức khỏe của bạn.

Dưới đây là một số bài tập thể dục nâng cao sức khỏe tại văn phòng đã được chúng tôi lựa chọn.

## 1. Đứng nâng cao đùi tại chỗ



### Hướng dẫn thực hiện:

**1. Tư thế chuẩn bị:** Đứng thẳng thân, hai chân khép, tay duỗi tự nhiên.

**2. Thực hiện:** Dùng sức cơ đùi nâng đầu gối chân phải lên cao (trên hông), tay đánh tự nhiên. Hạ chân về tư thế chuẩn bị tiếp tục đổi chân trái. Thực hiện lặp lại liên tục động tác hết số lần quy định (thờ đều nhịp đổi chân).

**3. Khối lượng bài tập:** Lặp lại bài tập 3 lượt, mỗi lượt 30-40 lần.

## 2. Đứng vịn ghế, tỳ chân nâng cao đùi

### Hướng dẫn thực hiện:

**1. Tư thế chuẩn bị:** Đứng thẳng trên chân phải, tay phải vịn ghế; chân trái dẹt, duỗi thẳng tỳ mũi chân trên sàn nhà, tay trái chống hông. Thân người tạo khoảng cách vừa đủ với ghế để thực hiện kỹ thuật bài tập.

**2. Thực hiện:** Dùng sức cơ đùi co, nâng đầu gối chân trái lên cao (trên hông), tay luôn không chế ở tư thế ban đầu. Hạ chân về tư thế chuẩn bị, Thực hiện lặp lại liên tục động tác hết số lần quy định, đổi chân thực hiện (nâng chân lên hít vào hạ xuống thở ra)

**3. Khối lượng bài tập:** Lặp lại bài tập 3 lượt, mỗi lượt 25-30 lần (chân trái, chân phải).



<sup>(1)</sup>TS, Trường Đại học TDTT Bắc Ninh