

CÁC BÀI TẬP ĐƠN GIẢN VỚI GHẾ TẠI VĂN PHÒNG

Phạm Tuấn Dũng*

Hiện nay, với sự phát triển không ngừng của xã hội, ngày càng nhiều người mắc hội chứng bệnh văn phòng. Bệnh văn phòng là thuật ngữ chỉ về các loại bệnh khác nhau có nguyên nhân từ những điều kiện, môi trường làm việc ở văn phòng và những công việc liên quan đến lao động đặc thù tại văn phòng, trong đó, các bệnh như: Huyết áp, xương khớp, stress chiếm tỷ lệ lớn. Trong tạp chí số này, chúng tôi gửi tới độc giả một số bài tập đơn giản với ghế tại văn phòng, giúp người tập có một tinh thần thoải mái, dễ chịu sau hàng giờ ngồi làm việc, đồng thời giúp lưu thông mạch máu đến vai gáy tốt hơn.

1. Bài tập: Ngồi thẳng lưng chống tay nâng thân



Hướng dẫn thực hiện:

1. Tư thế chuẩn bị: Người tập ngồi trên ghế, thẳng lưng, hai tay chống bên, hai chân khếp, đặt co tự nhiên trên mặt đất.

2. Thực hiện: Dùng sức cơ tay chống nâng trọng tâm lên khỏi mặt ghế, hai chân khếp, đùi song song với mặt ghế, căng chân co tự nhiên, bàn chân cách mặt đất 15- 20 cm, giữ nguyên trong 2-3 nhịp thở, về tư thế chuẩn bị (Lưu ý: Nâng trọng tâm hít vào, giữ nhịp thở đều khi giữ nguyên, hạ xuống thở ra).

3. Khối lượng thực hiện bài tập: Lặp lại động tác 6 - 8 lần.

2. Bài tập: Ngồi thẳng lưng, nghiêng người sang bên



Hướng dẫn thực hiện:

1. Tư thế chuẩn bị: Ngồi trên ghế, thẳng lưng, hai tay cao, bàn tay đan chéo ngửa lên trên, hai chân mở rộng bằng vai, đặt co tự nhiên trên mặt đất.

2. Thực hiện: Dùng lực nghiêng thân người qua trái hết biên độ, giữ nguyên 4 – 5 nhịp thở, về tư thế chuẩn bị (Lưu ý: Khi nghiêng hít vào, giữ nhịp thở đều trong quá trình giữ nguyên, thở ra về tư thế chuẩn bị). Đổi bên, thực hiện tương tự.

3. Khối lượng thực hiện bài tập: Lặp lại động tác 6 - 8 lần cho mỗi bên.

*TS, Trường Đại học TĐTT Bắc Ninh

TIN TỨC, SỰ KIỆN VÀ NHÂN VẬT

3. Bài tập: Ngồi thẳng lưng xoay thân

Hướng dẫn thực hiện:

1. Tư thế chuẩn bị: Ngồi trên ghế, thẳng lưng, hai tay đặt trên đùi, hai chân mở rộng bằng vai, đặt co tự nhiên trên mặt đất.

2. Thực hiện: Đặt tay phải bám vào đùi trái, dùng lực xoay thân người qua trái hết biên độ, tay trái bám lưng ghế, đầu xoay theo hướng thực hiện động tác, mắt nhìn qua vai, giữ nguyên 4-5 nhịp thở, về tư thế chuẩn bị (Lưu ý: Khi xoay người hít vào, giữ nhịp thở đều trong quá trình giữ nguyên, thở ra về tư thế chuẩn bị). Thực hiện tương tự với bên phải.

3. Khối lượng thực hiện bài tập: Lặp lại động tác 6 - 8 lần cho mỗi bên.



4. Bài tập: Ngồi thẳng lưng kéo tay sau



1. Tư thế chuẩn bị: Ngồi trên ghế thẳng lưng, hai tay đặt trên đùi, hai chân mở rộng bằng vai, đặt co tự nhiên trên mặt đất.

2. Thực hiện: Dùng tay trái vòng sau lưng, tay phải vòng sau đầu, với hai tay móc vào nhau thực hiện kéo giữ (nếu hai tay chưa chạm tới, có thể dùng khăn hoặc thước để kết nối giữa hai tay), giữ nguyên tư thế trong 5-6 nhịp thở, về tư thế chuẩn bị (Lưu ý: Hít vào khi thực hiện, giữ nhịp thở đều trong quá trình giữ nguyên, thở ra khi kết thúc). Đổi bên, thực hiện tương tự.

3. Khối lượng thực hiện bài tập: Lặp lại động tác 6 - 8 lần cho mỗi bên.

5. Bài tập: Ngồi thẳng lưng trên 1 chân, gập thân



Hướng dẫn thực hiện:

1. Tư thế chuẩn bị: Ngồi trên ghế, thẳng lưng, nâng bàn chân trái đặt lên đầu gối chân phải, chân phải co tự nhiên chống trên mặt đất, hai tay đặt trên đùi.

2. Thực hiện: Dùng sức gập thân người trước, lưng thẳng, đầu ngửa mắt nhìn trước, hai tay co tự nhiên đặt trên cẳng chân trái, giữ nguyên tư thế trong 5-8 nhịp thở, về tư thế chuẩn bị (Lưu ý: Hít vào khi gập thân người, giữ nhịp thở đều trong quá trình giữ nguyên, thở ra khi kết thúc). Thực hiện tương tự với chân kia.

3. Khối lượng thực hiện bài tập: Lặp lại động tác 6 - 8 lần cho mỗi bên.