

在办公室里这样练 增强体能效率高

本报记者 苏哲哲

随着复工复产不断推进,很久没有运动的身体久坐在办公桌前,是不是感觉有些许不适呢?现在新冠肺炎疫情警报还未解除,出门锻炼要戴口罩,不舒服;健身房要么没营业,即使开门了,在人多封闭的环境内锻炼,不安全。其实,不如因地制宜,把办公室变成“健身房”。

健康问题不容忽视 抽时间运动很重要

在办公室可进行的小运动有很多,但在进行运动之前,先了解一下办公室人群最常见的健康问题。首先,持续盯电脑、低头玩手机,易导致身体前后肌力不平衡,肩前引、头前伸会感到肩颈酸紧、上背部酸疼、头晕。长时间久坐会使肌肉长期处于拉长受力状态,形成劳损,腰椎间盘突出受力不均、受到挤压,坐久了就会腰疼。另外,腰腹和臀部缺乏训练,肌肉退化,

肌力不均,骨盆前倾等体态问题就会随之出现。

因此,利用办公的碎片时间,让没有工作的肌肉多多使用,避免它长期“睡着”失去功能,让过度紧绷的肌肉适度放松,就显得格外重要了。

需要注意的是,办公室内的运动,时间零碎、场地受限,强度不会太高。换言之,“办公室内的小运动”不能帮助消耗多少卡路里,



里,更不可能因为做这些运动就变瘦。想要减脂减重,饮食同样重要。因此零食、下午茶等,该抛弃就得抛弃。即使要吃,也应以水果等热量低的食物为主。

借助桌椅练力量 上下肢二者兼顾

关于办公室运动的选择,乐刻明星教练吴洪昆建议多进行力量提高类和牵拉放松类运动。

在提高力量的动作中,俯卧撑是非常经典的上肢自重训练动作,无论是在办公室里还是家里,都可以随时随地练起来。不过,考虑到办公室人群上肢力量普遍较弱,做标准俯卧撑也比较困难,吴洪昆建议可以借助办公桌做降阶版的俯卧撑。“双手搭在桌子边缘,俯身让胸触桌子边沿,伸直双腿,脚尖点地。收紧臀部腹部,挺胸沉肩,两小臂与桌子边沿垂直。吐气推起,吸气下落。”吴洪

昆提醒在做这个动作时一定要先确认好桌子的稳固性。

除了桌子,办公室里可以用来健身锻炼的还有椅子。如果你的椅子是带滑轮的,那么凳上推拉就是一个既轻松又能锻炼肩背的动作。“首先挺胸坐直,调整凳子高度,让桌子边沿与胸同高。保持挺胸沉肩,收紧腹部,吐气前推,吸气后拉并往后用力夹肩胛骨,收紧上背部肌群。”吴洪昆介绍,这个动作是利用克服身体自重来锻炼手臂二头肌和背部三角肌。“在椅子上一定要坐直不能往后靠,否则容易重心

失控而摔倒。”

借助椅子还可以进行椅上深蹲来提高下肢整体肌肉力量,但这里用到的椅子与上一个动作不同,务必要使用没有滑轮,比较稳固的椅子。“坐在椅子前沿,两脚后跟与肩同宽踩地,让膝盖与脚尖方向保持一致。挺胸直背,微微往前俯身,控制好重心直接吐气站起。再吸气臀部往后撇,俯身往前,打直腰背,慢慢坐下。”吴洪昆讲解到,这个动作其实是简单版的深蹲,臀大肌是主要发力点,可以刺激下肢臀腿肌群,促进腿部血液循环。

牵拉放松学起来 没事多走楼梯

“如果觉得在办公室里做这些健身动作太麻烦,选择一些简单的放松身体的动作,也可以减轻久坐对身体健康的影响。”吴洪昆提出了一个放松颈部的动作。“将双手环抱放在第六七节脊椎之间,头往后仰的同时双手发力往前推,使手和脖子相互对抗。”同理,可以让单手搭在脖子上,头侧弯,拉伸脖子侧面。吴洪昆特别提醒,千万不能做绕颈动作,否则会影响脊柱关节的位置。

针对腰部的放松,吴洪昆建议可以进行髂腰肌牵拉。“以牵拉

右侧髂腰肌为例,左脚往前跨一大弓步,膝盖和脚尖指向正前方。右脚脚尖点地,右腿膝盖打直,右手叉腰,左手扶桌。收紧腹部肌群,重心逐渐下沉,体会右腿髋关节前侧的牵拉感。”吴洪昆说,要想达到更好的放松腰部的效果,有条件的情况下可以在办公室里备一条瑜伽垫,“在瑜伽的

动作中,下蜥式和猫式这两个动作对放松腰部很有效果。”

此外,如果办公楼有楼梯,千万不要放过这个训练的好“器械”。不要总跟人挤电梯,上下班或工作间歇,都可以走楼梯。爬楼梯时注意膝盖指向脚尖,不要出现膝内扣膝外翻,这样可以避免膝盖损伤。



涨知识 防新冠

没被“新冠”传染 也别被它吓着

疫情期间,专家提醒,过度焦虑、恐惧、失眠会直接影响身体健康状况,应注意加强自身心理调节。

当下我们的焦虑情绪主要来自对新冠肺炎的恐惧,认为它防不胜防,其实这是认知的误区。如果注意个人卫生,出门戴口罩,回来勤洗手,室内通风,尽量不去人员密集的等场所,认真做到这些,那么新冠肺炎也就没那么可怕了。认知改变了,焦虑情绪自然迎刃而解。

过去一段时间,很多人的正常作息规律被打乱,因此而失眠,所以恢复健康的作息很重要。

一般以晚上9-10点至早上5-6点为正常睡眠时间,一夜睡7-8小时,不得少于6小时。只有这样尊重自然界阴阳消长规律,符合人类的生理规律,才能保持身体健康。白天可午睡半小时以保持下午至傍晚的精神饱满。

