

MẸO GIÚP DÂN VĂN PHÒNG NGỒI LÂU MÀ VẪN KHỎE

Đi bộ nhẹ nhàng từ 3 hoặc 5 phút có thể loại bỏ những tác hại gây ra cho động mạch chân trong 3 giờ liên tục.

>>> Tránh xa mệt mỏi và bệnh tật do ngồi lâu

Ngồi nhiều có thể làm tăng một số nguy cơ sức khỏe đe dọa đến cuộc sống gồm hội chứng chuyển hóa, đau tim, đột quỵ và tử vong. Khi ngồi nhiều giờ liền, bạn có thể bị co thắt tuần hoàn, chậm trao đổi chất và thậm chí là mất hết năng lượng. Dưới đây là 5 thói quen lành mạnh có thể giúp bạn hạn chế những tác động tiêu cực của ngồi nhiều trong khi vẫn đảm bảo công việc bàn giấy:

1. Sử dụng ghế đẩu hoặc bóng tập khi ngồi

Một chiếc ghế văn phòng có tựa đỡ lưng mang lại sự thoải mái cho hông và lưng nhưng cũng có thể tạo cho bạn tư thế ngồi không tốt. Hãy sử dụng một chiếc ghế đẩu hoặc một quả bóng yoga để giúp bạn có tư thế ngồi đúng và không bị phụ thuộc vào ghế tựa. Sự co duỗi cơ thường xuyên trong ngày có thể giúp giảm nguy cơ bị bệnh chuyển hóa. Một quả bóng tập sẽ giúp luyện tập cơ bụng và cơ lưng trong khi cải thiện sự thăng bằng của bạn.

2. Bàn đứng

Có rất nhiều tài liệu nói về lợi ích của bàn làm việc đứng. Bạn hãy kết hợp đứng, đi đi lại lại và hoạt động thể chất bằng cách đứng ở bàn làm việc một vài giờ trong ngày. Các hoạt động như đứng trên đường thẳng, đi bộ tới cơ quan và làm việc nhà có thể làm tăng lượng calo bị đốt cháy trong ngày. Điều này là đặc biệt có lợi vì một nghiên cứu được đăng trên tờ American Institute for Cancer Research năm 2011 chỉ ra rằng ngồi nhiều có thể là nguyên nhân của 49.000 trường hợp ung thư vú, 43.000 trường hợp ung thư đại tràng mỗi năm ở Mỹ.

Ảnh: Dealpharmarx

3. Luyện tập tại bàn

Các bài tập tại bàn nhẹ nhàng có thể giúp bạn hoạt động tích cực và giữ vóc dáng trong khi vẫn đáp ứng được thời hạn công việc. Bạn có thể chạy tại bàn bằng cách đứng tại chỗ. Derith Cass, một huấn luyện viên cá nhân ở Houston, Texas cho biết trong giờ làm việc, bạn nên dành những khoảng thời gian sau 45 phút làm việc lại có 15 giây thư giãn bằng cách trong khi ngồi, bạn có thể nâng chân lên và hạ xuống như thể bạn đang chạy và đánh tay cùng lúc. Điều này sẽ giúp nhịp tim tăng lên và thậm chí giúp đốt cháy được một ít calo.

4. Có thời gian nghỉ trưa thực sự

Giờ nghỉ trưa đang bắt đầu trở nên ngắn hơn và thậm chí gần như không tồn tại. Một khảo sát năm 2012 được thực hiện bởi Right Management, một nhóm tư vấn về nơi làm việc cho thấy chỉ có 1/5 nhân viên văn phòng báo cáo có giờ nghỉ trưa thực sự rời khỏi bàn làm việc. Nghỉ trưa, dù chỉ 15 tới 20 phút không ngồi tại bàn làm việc, có thể giúp bạn tăng mức độ tập trung và bổ sung năng lượng cho cả ngày. Không nghỉ ngơi thực sự có thể giảm khả năng sáng tạo của bạn.

5. Đi bộ ngắn

Thường xuyên đi bộ có thể giúp giảm vòng eo của bạn, chống lại những ảnh hưởng tiêu cực của ngồi nhiều, cải thiện sức khỏe chung. Một nghiên cứu mới đây được công bố trên tờ Medicine & Science in Sports & Exercise thấy rằng đi bộ nhẹ nhàng thậm chí là chậm từ 3 hoặc 5 phút có thể thực sự loại bỏ những tác hại gây ra cho động mạch chân trong 3 giờ liên tục, giảm 50% giãn nở động mạch so với lúc đầu. Tốc độ lưu thông máu cũng tăng lên.

Tiêu đề đã được khoahoc.tv đặt lại.

