

## كيف تحافظ على لياقتك البدنية أثناء ساعات العمل خلال «تحدي دبي للياقة»؟





يعود «تحدي دبي للياقة»، هذا العام، في دورته السادسة لتشجيع الأفراد من مختلف الأعمار ومستويات اللياقة البدنية على الالتزام بمستقبل أكثر صحة من خلال ممارسة التمارين الرياضية لمدة 30 دقيقة يومياً، وعلى مدار 30 يوماً

وتقدم الدورة الحالية من التحدي جدولاً متنوعاً وشاملاً من الفعاليات الرياضية، ليشمل العديد من الأنشطة الجماعية وحصص اللياقة البدنية. وسوف يسهم هذا الالتزام على مدار 30 يوماً في تبني نمط حياة جديد وإحداث تغيير إيجابي على الصحة العامة. وبحلول نهاية التحدي، قد تصبح فترة الغداء أكثر أوقات يومك متعة وصحة، ويمكن تشجيع الزملاء

على المشي خلال استراحة الغداء أو المشاركة في الفعاليات الرياضية وخصص اللياقة البدنية التي تقام خلال فترة «تحدي دبي للياقة»، مع إضفاء الحماس من خلال وضع أهداف تنافسية؛ بهدف تحفيز الوصول إلى مستويات أعلى من اللياقة البدنية.

يمثل الجلوس خلف المكتب لتسع ساعات فأكثر، لشريحة كبيرة من القوى العاملة حول العالم، سلوكاً يومياً، سواء كان ذلك في مقر الشركة أو في المنزل، هو حقيقة وواقع في حياتنا اليومية.

ومن المحتمل، بالنسبة للكثيرين، أن تؤثر طبيعة وظائفنا سلباً في صحة الجسد، منها مشاكل الظهر والرقبة، إضافة إلى قلة النشاط البدني الذي يمكن بدوره أن يسبب العديد من المشاكل الصحية الأخرى. ومع ذلك، فنحن بحاجة إلى هذه الوظائف لتلبية الاحتياجات وضرورات الحياة اليومية. وبالتالي، كيف يمكن تحقيق التوازن بين الجلوس لفترات طويلة خلف المكتب والمحافظة على الصحة العامة واللياقة البدنية؟

### تخفيف العادات السلبية

لا تجعل الجلوس عادة لديك. قد يبدو ذلك صعباً في حال كان لديك وظيفة تعتمد بشكل كبير على الجلوس خلف مكتب، ولكن هناك الكثير من العادات الصحية التي يمكن إدخالها على نمط حياتك اليومي لتساعدك على التحرك. وإذا كنت تَقُطُنُ بالقرب من مقر العمل؛ اختر المشي أو ركوب الدراجة بدلاً من قيادة السيارة. وبدلاً من استخدام المصعد الكهربائي، اصعد الدرج. وإذا كان ذلك متاحاً في شركتك، احصل على مكتب يسمح لك بالوقوف أو مكتب متصل بجهاز للمشي. وإذا كنت تعمل من المنزل، استبدل مقعدك بكرة يوغا لتنشيط عضلات الجسم والدورة الدموية، أو جرب وضع الأوزان على الكاحل، أو قم بركلات الرفرفة كل 30 دقيقة خلال فترات جلوسك خلف المكتب.

### ممارسة التمارين وفترات راحة قصيرة

الوظائف المكتبية لا تعني بالضرورة الجلوس طوال اليوم خلف المكتب. وقد حذرت الأبحاث مراراً من أن «مرض الجلوس» -أي الحالات المرتبطة بالمكوث لفترات طويلة في وضعية السكون- حقيقي وواقع؛ حيث تتباطأ عمليات الأيض لدينا، وبالتالي يحرق الجسم طاقة ودهوناً أقل مما يؤدي إلى زيادة الوزن؛ لذلك يُنصح بالنهوض كل 30 دقيقة. والتحرك حول المكتب والتحدث إلى الزملاء لتنشيط الدورة الدموية.

### استفادة من ساعات الغداء

قد يكون من المرغوب الاستلقاء والاسترخاء خلال فترة الغداء، ولكن بعد قضاء عدة ساعات من العمل في وضعية الجلوس يكون الجسم بحاجة إلى الحركة، وممارسة 30 دقيقة من التمارين الرياضية يومياً قد تكون فاعلة جداً.

### تمارين التمدد

تخصيص فترات راحة منتظمة مدة كل منها 30 ثانية لممارسة تمارين التمدد أثناء الجلوس من خلال لمس أصابع القدمين وثني الظهر بانتظام. ومن الأفضل أن تبدأ هذه التمارين من الأعلى إلى الأسفل، بدءاً من ثني الرقبة، ومن ثم إدارة الكتفين للخلف وللأسفل مع مسك الجانب الأيسر من الرأس باليد اليمنى، وسحبه برفق نحو الكتف الأيمن. ويمكن تكرار نفس الخطوة على الجانب الأيسر. وهناك أيضاً تمرين أساسي وفعال يمكن القيام به أثناء فترات الجلوس وهو

دوران العمود الفقري. اجلس منتصب الظهر وَضَعِ الرَّجْلَ اليسرى على اليمنى، وأمسك الفخذ الأيسر من الخارج باليد اليمنى، وضع اليد اليسرى على المقعد من خلفك.

### تشجيع الزملاء على التمارين

الاشتراك مع الزملاء بمنافسات ودية، والتشجيع على الالتزام بممارسة التمارين الرياضية اليومية، بهدف تبني أسلوب حياة أكثر صحة ونشاطاً.

"حقوق النشر محفوظة" لصحيفة الخليج. © 2024.