

SỔ TAY SỬA DÁNG

5 Động Tác 'F5' Cột Sống Ngay Tại Bàn Làm Việc

Dành riêng cho anh chị em văn phòng ngồi nhiều, hay đau mỏi vai gáy. Bắt đầu từ con số 0!

Chào bạn! Thật ra thì... đâu phải cứ ra phòng gym đẩy tạ ầm ầm mới là tập luyện đúng không? Đa số anh chị em dân công sở tại mình đều ngồi máy tính 8-10 tiếng mỗi ngày. Lâu dần thì lưng gù, mỏi vai gáy, mỡ bụng thì rủ nhau kéo tới.

Bạn muốn thay đổi? Đơn giản thôi. Khoan hãy nghĩ tới những bài tập phức tạp hay lịch tập dày đặc. Chìa khóa là hãy làm quen với chuyển động trước. Mình "xây móng" từ từ.

Cuốn sổ tay nhỏ này gồm 5 động tác siêu dễ, không cần thảm, không cần tạ, làm ngay tại bàn làm việc. Tranh thủ 5 phút nghỉ giữa giờ là xong. Oki, mình bắt đầu nha! Cố lên!

TRƯỚC KHI TẬP: CHECK LẠI DÁNG NGỒI CÁI ĐÃ!

- Màn hình ngang tầm mắt (đừng cúi đầu xuống).
- Hai bàn chân chạm sàn.
- Lưng tựa nhẹ vào ghế, giữ thẳng tự nhiên.

Xong chưa? Rồi, giờ mình vào bài nhé!

CẨM NANG VƯỢT LƯỚI - DÀNH CHO DÂN CÔNG SỞ

1. Động tác Xoay Cổ Thư Giãn

Ngồi thẳng. Từ từ nghiêng đầu sang trái, cảm nhận độ căng ở cổ bên phải. Giữ 5 giây rồi đổi bên. Cuối cùng, cúi cằm chạm ngực rồi ngửa nhẹ đầu ra sau.

Mẹo nhỏ: Làm chậm thôi nha, đừng bẻ cổ rắc rắc hù dọa đồng nghiệp!



2. Động tác Cuộn Lưng Kéo Căng

Ngồi sát mép ghế. Vươn hai tay tới trước mặt, đan vào nhau, gập lưng lại như con tôm. Giữ 5 giây. Sau đó, vòng tay ra sau lưng đan lại, đẩy ngực ưỡn về trước, vươn vai.

Mẹo nhỏ: Làm 5-7 lần. Động tác này giúp sửa dáng gù lưng cực kỳ hiệu quả, oki lắm luôn.



CẨM NANG VƯỢT LƯỚI - DÀNH CHO DÂN CÔNG SỞ

3. Động tác Vận Mình Trên Ghế

Ngồi thẳng, chân giữ yên. Xoay người sang phải, tay trái vịn vào thành ghế phải, tay phải vòng ra sau lưng ghế. Mắt nhìn ra sau. Giữ 10 giây rồi đổi bên.

Mẹo nhỏ: Sẽ hơi căng nhẹ ở eo và lưng giữa, rất đă! Cố lên, vận nhẹ thôi không cần quá sức.



4. Động tác Kéo Căng Vùng Chậu

Vẫn ngồi trên ghế. Vắt chéo mắt cá chân phải lên đầu gối trái. Hai tay ấn nhẹ đầu gối phải xuống. Uỡn ngực, rướn người về phía trước tới khi thấy căng ở mông phải. Giữ 15 giây rồi đổi bên.

Mẹo nhỏ: Cứu cánh tuyệt vời cho ai ngồi nhiều hay bị mỏi lưng dưới.

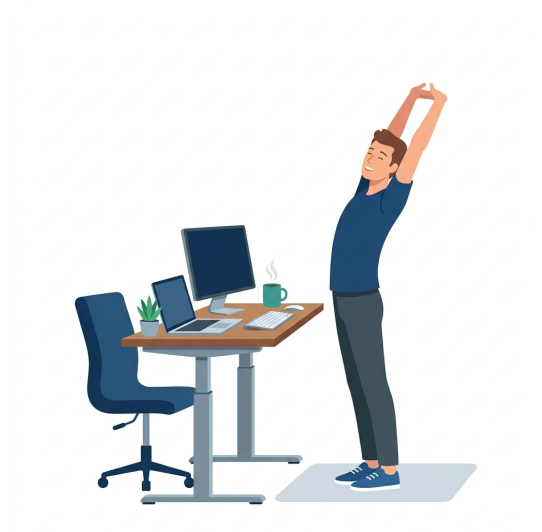


CẨM NANG VƯỢT LƯỚI - DÀNH CHO DÂN CÔNG SỞ

5. Động tác Vươn Vai Toàn Diện

Đứng dậy, vươn hai tay lên cao hết cỡ, kiễng gót chân lên. Hít một hơi thật sâu, tưởng tượng như bạn đang muốn với lấy trần nhà. Thở ra, thả lỏng tay xuống.

Mẹo nhỏ: Làm 3 lần. Đơn giản thôi nhưng đảm bảo não bộ tỉnh táo ngay lập tức.



CẨM NANG VƯỢT LƯỚI - DÀNH CHO DÂN CÔNG SỞ

LỜI NHẮN NHỦ TỪ HUẤN LUYỆN VIÊN

Thấy không, tập luyện đâu có gì to tát đâu! Bạn cứ làm đều đặn 5 động tác này mỗi ngày là cơ thể đã linh hoạt hơn rất nhiều rồi.

Quan trọng là sự kiên trì. Đừng ép bản thân phải hoàn hảo hay tập nặng ngay từ ngày đầu. Mình "xây móng" từ những thói quen nhỏ nhất, rồi cơ thể sẽ dần sẵn sàng cho những thử thách lớn hơn.

Nếu bạn cần một lộ trình bài bản hơn, vừa tập luyện nhẹ nhàng vừa có người theo sát chế độ ăn uống linh hoạt (mà không bắt nhịn đói kham khổ), thì cứ nhắn mình nhé!

Chắc chắn rồi, bắt đầu từ con số 0 thì ai cũng làm được. Cố lên!