Tips Olahraga Yang Dapat Di Lakukan Saat Sedang Di Kantor



Bekerja seharian dengan duduk di kantor membuat anda menjadi terbatas dalam melakukan olahraga. Kondisi seperti ini dapat menyebabkan tubuh menjadi kurang gerak, badan akan terasa kaku dan juga pinggang nyeri.

Agar tubuh dapat menjadi lebih aktif bergerak, anda dapat mencoba olahraga saat dikantor dengan melakukan beberapa gerakan peregangan di sela-sela waktu bekerja. Waktu olahraga untuk pekerja kantoran dapat dilakukan secara flexible.

Ada beberapa gerakan peragangan ringan yang dapat anda lakukan saat sedang bekerja di kantor:

1. Peregangan Punggung

Gerakan ini dapat anda lakukan saat sedang duduk. Peregangan tubuh ini berguna untuk melancarkan aliran darah dan dapat mengurangi nyeri serta cedera punggung agar tubuh anda lebih leluasa dalam bergerak. Gerakan ini dapat dilakukan saat ingin olahraga di kursi kantor.

2. Peregangan Kaki

Gerakan ini dapat anda lakukan dengan mudah, anda hanya perlu duduk bersandar pada kursi, lalu angkat serta luruskan Salah satu kaki. Gerakan ini berguna agar otot paha kaki menjadi lebih kuat dan menjadi tidak kaku.

3. Peregangan Badan Atas

Jika anda terlalu lama bekerja, anda akan rentan mengalami nyeri di sekitar tubuh bagian atas, seperti lengan dan punggung. Anda hanya perlu mengangkat lengan anda ke atas sekitar 10-20 detik dan menggerakan punggung anda ke kanan dan ke kiri untuk meminimalisir nyeri.

4. Peregangan Leher

Duduk di waktu yang cukup lama dapat membuat leher menjadi kaku dan sakit. Maka anda harus melakukan peregangan leher dengan cara menggerakan leher ke kanan dan ke kiri menggunakan tangan agar leher anda tidak terasa tegang saat terlalu lama duduk dalam bekerja.

5. Duduk-berdiri

Kegiatan duduk berdiri dapat anda lakukan saat anda sudah merasa pegal terlalu lama bekerja. Anda dapat melakukan kegiatan tersebut agar otot anda semakin kuat dan menjaga kestabilan tubuh.

Itu adalah beberapa tips olahraga yang dapat anda lakukan saat bekerja agar anda tetap sehat ditengah banyaknya aktivitas yang dilakukan.