



Không có thời gian tập thể dục buổi sáng và tối, nhiều chị em đã “hy sinh” giờ nghỉ trưa để đến các phòng tập. Tập thể dục trưa cũng là một cách giảm tải cho công việc và “giải tỏa” tinh thần cho buổi chiều.

☐ Buổi trưa sôi động

12g trưa, tôi mới phòng tập trong Trung tâm Thể dục thể thao Q.1, TP.HCM, tiếng nhạc nổi lên rộn ràng. Nữ giáo viên môn belly dance với trang phục và phụ kiện lấp lánh đang lên lớp. Học viên cũng nhún nhảy xoay eo theo nhịp trống. Buổi học kết thúc, các học viên thay đồ, tản ra đi ăn đồ ăn nhanh và công sự, tiếp tục buổi làm việc chiều.

Tập thể dục giữa trưa là một nhu cầu của nhân viên văn phòng các thành phố lớn. Chị Hoàng Việt, biên tập viên một hãng phim ở TP.HCM, sau khi sinh con, đã quyết định nghỉ ba buổi tối bắt đầu vào lúc 11g30 với nhóm đồng nghiệp. Chị cho biết: “Công việc của chúng tôi ngày càng bận rộn, chân tay đỡ ‘cứng’, tôi thấy như xưa tan đờm mệt mỏi và vòng eo cũng xẹp nhanh”.

Các lớp học yoga buổi trưa, học viên được tập trong phòng máy lạnh thoáng đãng, có nhạc êm dịu. Các bài tập yoga khá đơn giản, chủ yếu tập trung vào hít thở, khác hẳn những chương trình “lăn lê bò toài” thiết kế cho các lớp sáng hay chiều. Giữa buổi học, người tập có khoảng 10 phút nghỉ giải lao. Cuối buổi, học viên sẽ được học viên dạy massage mệt mỏi và thư giãn. Các lớp học trưa thường áp dụng chương trình Hatha yoga và yoga cơ bản cho người mới học. Trong lớp học, người tập được nghỉ ngơi, giáo viên sẽ hướng dẫn tập trung tâm trí vào các điểm cơ thể, được học viên dạy có giờ nghỉ ngon trong khoảng 15 - 20 phút.

☐ Chọn môn vận động

Tập thể dục buổi trưa, khi chưa ăn uống không nên quá sức như một số người vẫn nghĩ. Buổi trưa là thời điểm tốt để tập thể thao. Sau bữa sáng xong nên nghỉ ngơi, cảm thấy không quá đói, các hoạt động diễn ra trong suốt buổi sáng cũng giúp các khớp linh hoạt, cảm giác thoải mái và cảm thấy dễ dàng tiếp nhận những lợi ích của môn tập. Đây cũng là thời điểm tốt để “đốt” mỡ thừa. Tuy nhiên, với những môn vận động mạnh như fitness, học viên có thể mệt hơn so với những môn nhẹ nhàng.

Với những người vừa có nhu cầu rèn thân thể vừa muốn giải tỏa căng thẳng tinh thần để làm việc tốt vào buổi chiều, yoga là lựa chọn hợp lý. Những người có bệnh lý, người sau chấn thương, người yếu mệt nên học thể dục buổi trưa. Cô Ánh, giáo viên lớp yoga trưa của nhân viên Công ty Cafecontrol (đường Pasteur, Q.3, TP.HCM) cũng nhận xét: “Buổi trưa, nếu tập những môn như aerobic, quickstep, học viên là nhân viên văn phòng có thể sẽ đuối. Lớp yoga phù hợp với người lao động trí óc, có nhu cầu rèn luyện thân thể kết hợp với thư giãn nên bài tập cần nhẹ nhàng, tập những động tác không quá mạnh mẽ”.

Các huấn luyện viên thể thao khuyến cáo, đừng tập thể thao vào buổi trưa, người tập không nên đổ mồ hôi quá nhiều, những bữa ăn cũng phải cách xa giờ tập. Một chỉ số đáng chú ý là khi học viên khó thở các động tác như yêu cầu. Cần lắng nghe sức mình khi chọn môn thể thao trưa. Học viên không nên đến lớp vì có thể bỏ qua bài học đáng giá. Không tập quá sức, khi thấy có dấu hiệu đau cổ, mắt hoa, nên nghỉ ngơi ngay. Cô Mai, một giáo viên yoga khuyên, những người không thể nghỉ ngơi sau buổi tập thể thao (nếu học yoga, phải sau 30 phút mới được tắm) cần vệ sinh thân thể sạch sẽ buổi sáng, mang theo khăn lau mồ hôi để “mùi mồ hôi” không theo bạn trở về nhà làm việc.

Hiện nay, nhiều chuyên gia, đến với cũng có giáo viên yoga, belly dance, thể dục thẩm mỹ... thì nên nghỉ để giúp nhân viên tránh thời gian trưa rèn luyện thân thể.

Hoàng Hoàng
Theo Báo Phấn Tử TP.HCM

Nghiên cứu của Trường đại học Bristol (Anh) công bố trên tạp chí Workplace Health Management cho

