



تمرینات ورزشی ساده در محیط کار

ورزش ضامن تندرستی است



۵- ورزش زانو

الف) وضعیت نشسته:

در ابتدا صاف بر روی صندلی نشسته و با دست خود گوشه های صندلی را نگه دارید سپس متناوباً زانوی راست و چپ را بسمت بالا و پایین حرکت دهید این حرکت را ۸ بار تکرار نمایید.

ب) وضعیت ایستاده:

در ابتدا صاف بایستید. با یک دست پشت صندلی خود را نگه دارید و سپس زانوی سمت راست خود را تا جاییکه می توانید بالا ببرید. سپس بحالت اولیه برگشته و همان پا را به سمت عقب بکشید. این حرکت را ۸ بار تکرار کنید. این تمرین را با پای چپ خود نیز انجام دهید.

فواید تمرینات ورزشی:

تمرینات حرکتی، تحرک مفاصل را بهبود می بخشد. باعث افزایش جریان خون برای کار عضلات شده و بدن را برای فعالیت سازنده آماده می کند. تمرینات کششی نیز باعث استراحت عضلانی، افزایش دامنه حرکتی مفصل و تمرکز اعصاب شده و خطر آزدگی و درد عضلانی را کاهش می دهد.

خداوند متعال، انسان قوی و مومن را دوست دارد

دفتر مدیریت برنامه های آموزش سلامت

معاونت سلامت

وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

تهیه و تنظیم : شیدا قدمی

طراح : هما هومان



۱- ورزش گردن

در ابتدا سر را صاف نگه داشته سپس سر خود را به آهستگی بسمت راست بگردانید سپس به وضعیت اول برگشته و سر را به آهستگی به سمت چپ بگردانید. این تمرین را ۸ بار انجام دهید.



۲- ورزش شانه

الف) در ابتدا شانه ها را اندکی بسمت عقب متمایل کرده سپس بالا آورده و به سمت جلو بچرخانید. این حرکت را ۸ بار تکرار کنید. سپس شانه ها را اندکی بسمت جلو متمایل کرده سپس بالا آورده و به سمت عقب بچرخانید این حرکت را ۸ بار انجام دهید. ب) در ابتدا شانه ها را تا جاییکه می توانید به جلو آورده و سپس بحالت اولیه برگردانید، سپس شانه ها را بسمت عقب بکشید. این حرکت را ۸ بار انجام دهید.



۳- ورزش مچ دست

در ابتدا مچ ها را بسمت داخل بصورت دورانی بچرخانید این تمرین را ۸ بار انجام دهید. سپس مچ ها را بسمت خارج بصورت دورانی بچرخانید. این حرکت را ۸ بار انجام دهید.



۴- ورزش کمر

در ابتدا ایستاده، پاها را بعرض شانه باز کرده و زانو ها را اندکی خم نمایید. سپس بالاتنه را بسمت راست بچرخانید در این حالت بازوها باید خمیده باشند. این حرکت را به سمت چپ نیز تکرار نمایید. این تمرین را ۸ بار انجام دهید.



به نام خدا

مقدمه: اهمیت تمرینات ورزشی در محیط کار

روزانه کارمندان یک سوم از وقت خود را در محیط کار می گذرانند. مدت زیادی از این زمان در وضعیت نشسته و بدون تحرک می باشد. این بی تحرکی با عوارضی مانند خستگی، سفتی عضلات و مشکلات جسمانی دیگر همراه می باشد که این عوارض از میزان کارایی و بهره وری این نیروی عظیم کار می کاهد. تحقیقات نشان می دهد که کارمندان ادارات بیشتر از سایر افراد مستعد دردها و بیماریهای مرتبط با گردن، شانه، کمر و ... می باشند. بنابراین این نیروی کار نیازمند به آموزش حرکات ساده ورزشی در محیط کار می باشند تا از عوارض ذکر شده کاسته شود.

در این مفلت سعی شده یکسری حرکات کششی و حرکتی ساده که در محیط کار به راحتی انجام می شود به کارمندان عزیز آموزش داده شود.

الف: تمرینات کششی

برای انجام این تمرینات ورزشی توجه به این نکات ضروری است.

- هر حرکت ورزشی (کششی) ۱ تا ۲ بار تکرار شود.
- هر حرکت ورزشی (کششی) را بمدت ۱۰ ثانیه ادامه دهید.
- انجام این حرکات ورزشی سبب کاهش تنش یا انقباض های عضلانی در آن ناحیه می گردد.

۱- ورزش گردن

الف) ابتدا سر را صاف نگه داشته، سپس سر را آهسته به سمت راست خم کرده پس از مدتی سر را به وضعیت اول برگردانده و سپس به سمت چپ خم نمائید.



اخطار: از وارد نمودن فشار شدید به یک سمت جلوگیری نمائید.

ب) ابتدا چانه را بسمت پایین نگه داشته و سر را به سمت جلو خم نمائید پس از مدتی سر را به وضعیت اول برگردانید یک یا هر دو دست خود را پشت سر گذاشته و سر را به آرامی به سمت عقب



خم کنید. پس از مدتی سر را به وضعیت اول برگردانید. اخطار: از خم کردن سریع سر به عقب خودداری نمائید.

۲- ورزش شانه

ابتدا دست راست را بر روی شانه چپ بگذارید در حالیکه آرنج راست موازی با سطح زمین می باشد. از دست چپ خود برای کشیدن آرنج راست به سمت جلوی قفسه سینه و نزدیک به بدن استفاده نمائید. پس از مدتی به وضعیت اول برگشته و با دست چپ تمرین فوق را انجام دهید.



۳- ورزش قفسه سینه

به حالت ایستاده دستها را بر روی پشت خود قرار داده. همزمان هر دو بازو را بسمت عقب بکشید.



۴- ورزش مچ دست

در ابتدا بازوی راست خود را در جلوی بدن به نحویکه کف دست راست رو به بیرون باشد. صاف نگه دارید. دست چپ خود را بر روی انگشتان دست راست



گذاشته و آنها را به آرامی به عقب فشار دهید پس از مدتی به وضعیت اول برگشته و دقیقاً این حرکت را با این تفاوت که کف دست راست رو به داخل باشد انجام دهید. پس از مدتی به حالت اول برگشته و این حرکات را با دست چپ انجام دهید.

۵- ورزش کمر

الف) در ابتدا صاف بر روی صندلی خود بنشینید. دست راست خود را بر روی ران گذاشته و دست چپ را بطرف بالای سر خود به آرامی خم



نمائید و پس از مدتی به وضعیت اول برگشته و این حرکت را با دست دیگر انجام دهید.

نکته: این تمرین را می توان بحالت ایستاده در حالیکه به دیوار تکیه داده اید انجام دهید.



ب) در ابتدا پشت خود را به پشتی صندلی تکیه داده هر دو دست خود را بسمت بالا و عقب سر نگه داشته و پاهای خود را مقابل بدن روی زمین قرار دهید. سپس دستها را به سمت عقب بکشید.

ب: تمرینات حرکتی

در انجام این تمرینات باید به این نکته دقت داشته باشید که هر حرکت باید به آهستگی انجام شود