

راهنمای

# ورزش در محیط کار



پژوهش و گردآوری:  
راشین گوهرشاهی

۱۳۹۲

## پیشگفتار:

شکی نیست که بسیاری از عوامل در افزایش یا کاهش کیفیت کار و بازده کارمندان نقش دارد. سال هاست که مشخص شده هر قدر در محیط کاری استانداردهای حرفه ای بالاتر و ایمنی و آسایش بیشتری برای کارمندان فراهم شود، بهره وری و انگیزه کار نیز افزایش می یابد.

اما بروز و شیوع انواع بیماری ها در قشر کارمند و به اصطلاح پشت میز نشین باعث شده است که تاثیر کارهای اداری و یکنواخت بر سلامت جسمی افراد بیش از گذشته آشکار شود. نتایج تحقیقات گسترده نشان داده است که بیشتر کاربران رایانه در درازمدت به اختلالات اسکلتی - عضلانی مرتبط با کار مبتلا می شوند. **در کارمندان اداری ، پشت ، گردن ، کمر ، دستها و شانه ها اعضایی هستند که معمولاً دچار ناراحتی و اختلالات اسکلتی عضلانی می شوند . وقتی کارمندان در یک وضعیت ثابت به مدت طولانی کار کنند ، این دردها آغاز می شود؛ در کنار آن، وضعیت ثابت بدن در یک حالت ، فشار عضلانی ایجاد کرده ، جریان خون را در ماهیچه ها کند می کند .** ولیکن تمام اختلالات اسکلتی - عضلانی ذکر شده، قابل پیش گیری است، به این شرط که بستر و امکانات مناسب برای کارمندان فراهم شود: انجام نرمش های روزانه و حرکات کششی در کنار اصلاح چیدمان اداری و رعایت حداقل های سلامت در این خصوص و اعمال روش های کاری مناسب می تواند تا حدود زیادی از میزان بیماریهای گزارش شده در میان قشر پشت میز نشین بکاهد. به عنوان مثال کارمند حتماً باید دقیقی در روز را به نرمش و استراحت بپردازد یا انجام نرمش های ساده روی صندلی توسط یک نرم افزار در رایانه به وی یادآوری شود تا کم تحرک نماند.

اینها اصول ساده ای از بهداشت محیط کار هستند که هم اکنون در تمام کشورها تحت عنوان «سیستم بهداشت و ایمنی محیط زیست» در تمام محیط های اداری و حتی دانشگاهی اعمال می شود. ولیکن نیروی عظیم کار اداری برای حفظ سلامت و افزایش کارایی خود نیازمند آموزش تمهیداتی برای حفظ سلامت و از جمله حرکات ساده ورزشی در محیط کار است؛ تا با کمک آن از عوارض ناشی از بی تحرکی در امان باشد. در این کتاب سعی شده حرکات ورزشی ساده که در محیط کار فردی و جمعی نیز به راحتی انجام می شود در کنار فعالیتهای مفید دیگری برای اصلاح وضعیت محیط کار و افزایش تحرک در محل کار به کارمندان عزیز آموزش داده شود.

در این کتاب علاوه بر توصیف بعضی از حرکات مفید برای حفظ سلامتی در محل کار، تعدادی از تصاویر و پوستره های چاپ شده توسط ارگانهای مختلف نیز جمع آوری و ارائه گردیده است. استفاده از ورزشهای توصیفی، تکمیل کننده ی حرکات ورزشی معرفی شده در پوسترهاست و بهتر است در طول روز بسته به میزان وقت فراغت و موقعیت فیزیکی کارمند، در کنار حرکات تصویری، مورد استفاده قرار گیرد. به طور مثال، انجام ورزشهای حرکتی ذکر شده در ابتدای کتاب در ابتدای روز و قبل از شروع به کار و ورزشهایی کششی برای اوقات میانی روز و همچنین در پالسهای ثانیه ای در حین انجام کار، در قسمت میانی کتاب، مجزا شده است. در پایان، تعدادی از نرم افزارهای مفید برای اعلام حرکات ساده کششی در حین انجام کار به کاربر معرفی گردیده است. به امید سلامتی کارمندان عزیز و همه ی اقشار فرهنگی و نوع دوست جامعه ی ایرانی.

پژوهش و گردآوری:

راشین گوهرشاهی

پژوهشگر حوزه محیط زیست و سلامت

rashinegoharshahi@yahoo.com

## خلاصه ای درباره رعایت چیدمان مناسب با سلامت فرد برای محل کار:

کارمندان روزانه یک سوم از وقت خود را در محیط کار می گذرانند. مدت زیادی از این زمان در وضعیت نشسته و بدون تحرک است. این بی تحرکی با عوارضی مانند خستگی، درد عضلات و مشکلات جسمانی دیگر همراه است که شیوع آنها 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 بیماری های مرتبط با گردن، شانه و کمر هستند. برای رفع این معضل عمومی توجه به دو نکته ی اساسی در محیط کار، لازم و ضروریست: **یکی اصلاح چیدمان فضای اداری** و امکانات کارمند منطبق با استانداردهای سلامت و دیگری، آموزش و تشویق قشر پشت میز نشین برای صرف وقت به منظور **انجام حرکات ورزشی** و حفظ سلامتیست.

در اصلاح چیدمان اداری متناسب با سطح سلامت کارمندان علاوه بر لزوم در نظر گرفتن فاکتورهای عمومی نظیر نور و صدا، می بایست ظرایف فردی زیر را نیز در وضعیت صندلی و رایانه مد نظر داشت:

### مشخصات صندلی:

صندلی در محیط های اداری باید قابل تنظیم باشد و فردی که قرار است از آن استفاده کند باید بتواند ارتفاع صندلی را با قد خود تنظیم کند. صندلی استاندارد دارای دسته است و پشتی آن به گونه ای است که از ستون فقرات حمایت می کند و شیب مناسبی دارد.

### صفحه رایانه:

صفحه رایانه باید در فاصله مناسبی قرار داشته باشد به نحوی که کاربر مجبور نباشد گردن خود را خم کند. باید بهترین فاصله با رایانه یعنی طول دست شخص رعایت شود. نقطه دید فرد باید منطبق با بالای صفحه رایانه باشد و اگر کاربر به صورت دائم نشسته است، باید زیرپایی داشته باشد.

### هنگام نشستن قوز نکنید

مهم ترین علت دردهای ناحیه کمری، اختلالات وضعیتی بدن و فشارهای ناشی از وضعیت غلط بدن هنگام نشستن به صورت قوز کرده یا بلند کردن اجسام سنگین، زیاد ایستادن و بلند کردن شیء به مدت طولانی است

این وضعیت ها منجر به کشیدگی عضلات پشت می شوند، در این وضعیت های غلط، گودی کمر کاهش یافته و از حالت عادی که زاویه آن ۴۵ تا ۶۰ درجه است، خارج می شود.

### فیبرومیالژی و دردهای عضلانی استخوانی:

کارمندان که ساعت‌های طولانی پشت میزشان در وضعیتی می‌نشینند و بدنشان به طور عمودی نسبت به صندلی قرار نمی‌گیرد و با کامپیوتر برای ساعت‌های طولانی کار می‌کنند یا کسانی که عادت به ورزش ندارند و یکباره شدت ورزش می‌کنند، دچار دردهای عضلانی و استخوانی آزاردهنده‌ای می‌شوند که ناشی از وارد شدن صدمه و کشش بیش از حد به عضلات است.

این افراد اغلب به یک نوع بیماری دچار می‌شوند که «فیبرومیالژی» نام دارد. فیبرومیالژی ناشی از دردهای عضلانی استخوانی است که در بین تمام گروه‌های سنی شایع است، اما اگر این بیماری که از نظر ظاهری با دردهای روماتیسمی و آرتروز شباهت دارد، بدرستی تشخیص و کنترل نشود، دائمی شده و بدون شک روی فعالیت‌های روزمره تاثیر نامطلوبی بر جای می‌گذارد و در کارهای عادی زندگی اختلال ایجاد می‌کند.

فیبرومیالژی یک مشکل عضلانی استخوانی است که مهم‌ترین علائم آن دردهای عضلانی، خستگی و احساس درد و آسیب‌پذیری در نواحی مثل ستون فقرات، گردن، شانه‌ها و لگن است. این نقاط از بدن در طول روز آسیب می‌بینند، بویژه وقتی که بیش از حد کشیده شوند. مثلاً در موقع کار با رایانه یا وقتی سر خود را زیاد به سمت پایین نگاه می‌داریم این عارضه بروز می‌کند.

غیر از ضربه، نشستن غلط به مدت طولانی به طوری که پشت و کمر، حالت قوز کرده داشته و از حالت ۹۰ درجه خارج شوند، می‌تواند موجب بروز علائم این عارضه بشود. به بیان دیگر وقتی عضله یا رباطی در بدن طی یک دوره زمانی شدت کشیده می‌شود، فیبرومیالژی بروز می‌کند. همچنین آسیب‌دیدگی شدید عضلانی می‌تواند عامل ابتلا به این عارضه باشد.

## دردی قابل درمان:

برای درمان فیبرومیالژی چندین راهکار وجود دارد که برخی از آنها بسیار ساده هستند. انجام ورزش‌های کششی برای به بود خشکی و سفتی بدن در این بیماری بسیار موثر است. برای این منظور به جای استفاده از وسایل ورزشی، تمرینات کششی یوگا توصیه می‌شود. از اثرات شناکردن برای آرام‌سازی ذهن، انرژی دادن به بدن و بالاخره آرام کردن کل بدن نیز نباید غافل شد. حتی حمام آب گرم و ماساژ بدن با روغن‌های آرامبخش نیز می‌تواند احساس تنبلی پس از بیدار شدن از خواب را که از نشانه‌های فیبرومیالژی است، از بین ببرد.

علاوه بر آن برای برخی بیماران مصرف قرص‌های خوراکی شل‌کننده عضلات تجویز می‌شود. در شرایط حادث‌تر انجام فیزیوتراپی به طور منظم توصیه می‌شود. گاهی اوقات هم این عارضه موجب بروز افسردگی شده و در نتیجه بیمار طبق تجویز پزشک باید داروی افسردگی مصرف کند.



## تمرینات حرکتی مناسب برای شروع یک روز کاری و جلوگیری از کسالت و درد و انقباض عضلات:

از آنجایی که برای افزایش میزان کارایی و تاثیر گذاری حرکات ورزشی در محل کار، بهتر است از هر دو نوع تمرینات ورزشی مفید شامل تمرینات کششی و تمرینات حرکتی استفاده شود، برای شروع یک روز کاری، انجام چند نرمش حرکتی و کششی مفرح به نظر می رسد.

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. تکمیل ورزشهای حرکتی با تمرینات کششی به جلوگیری از دردهای استخوانی و عضلانی و بهبود آنها کمک شایانی می کند. چرا که تمرینات کششی باعث استراحت عضلانی، افزایش دامنه حرکتی مفصل و تمرکز اعصاب شده و خطر آزدگی و درد عضلانی را کاهش می دهد.

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

### ۱- ورزش گردن

در ابتدا سر را صاف نگه داشته، سپس سر خود را به آهستگی به سمت راست بگردانید سپس به وضعیت اول برگشته و سر را به آهستگی به سمت چپ بگردانید. این تمرین را ۴ بار انجام دهید.

### ۲- ورزش شانه

الف) در ابتدا شانهها را اندکی به سمت عقب متمایل کرده، سپس بالا آورده و به سمت جلو بچرخانید. این حرکت را ۸ بار تکرار کنید. سپس شانهها را اندکی به سمت جلو متمایل کرده، سپس بالا آورده و به سمت عقب بچرخانید. این حرکت را ۸ بار انجام دهید.

ب) در ابتدا شانهها را تا جایی که می توانید به جلو آورده و سپس به حالت اولیه برگردانید. سپس شانهها را به سمت عقب بکشید. این حرکت را ۸ بار انجام دهید.

ج) یکی از دست ها را پشت آرنج قرار دهید. آرنج خود را بلند کرده و آن را به سمت سینه خود بکشید، در این حالت بدن خود را بچرخانید. ۱۵ تا ۳۰ ثانیه در حالت کشش بمانید. در پشت شانه خود کشش را احساس خواهید کرد.



### ۳- ورزش مچ دست

در ابتدا مچها را به سمت داخل به صورت دورانی بچرخانید. این تمرین را ۸ بار انجام دهید. سپس مچها را به سمت خارج به صورت دورانی بچرخانید. این تمرین را ۸ بار انجام دهید.

### ۴- ورزش کمر

الف- کشش کمر:

۱ - در ابتدا ایستاده، پاها را به اندازه ی عرض شانه باز کرده و زانوها را اندکی خم نمایید سپس بالاتنه را به سمت راست بچرخانید. در این حالت بازوها باید خمیده باشند. این حرکت را به سمت چپ نیز تکرار نمایید. این تمرین را ۴ بار انجام دهید.

۲- راست بنشینید و دست چپ را روی صندلی پشت مفصل لگن چپ قرار دهید آرام تن خود را به سمت چپ بپیچانید و برای این کار از دست راست کمک بگیرید تا میزان کشش بیشتر شود.

۲۰ تا ۳۰ ثانیه در این حالت بماند. همین حرکت را با پیچاندن بدن به سمت راست تکرار کنید.

ب- روی صندلی خود به صورت قائم (۹۰ درجه) بنشینید. پاها را به حالت راحت و شل روی زمین قرار دهید. دست‌هایتان را روی زانوها قرار دهید.

در همین حالت آرام بلند شوید. سعی کنید با تکیه بر روی زانوها، بدنتان را به جلو ببرید. توجه کنید که دست‌هایتان بر روی زانوها باقی بماند. کشش می‌بایست در پشت، کمر و پاها احساس شود. در ضمن دقت کنید که کمر خم نشود.

ج- به پشت صندلی تان بروید. بایستید و دست‌هایتان را روی تکیه گاه صندلی قرار دهید. همانطور که صندلی را گرفته اید، زانوها را خم کنید و روی پاهایتان بنشینید. سعی کنید تا کشیدگی را در زانوها و کمر خود احساس کنید. سپس به حالت اول برگردید و حرکت را تکرار کنید. هنگام اجرای حرکات منظم نفس بکشید و بعد از انجام چند حرکت، استراحت کنید.



د- بر روی صندلی خود بشینید. پاها را روی زمین به حالت راحت و شل قرار دهید. دست راست خود را تا کرده و کف دست را پشت گردن قرار دهید.

دست چپ خود را به سمت پای چپ بکشید. سپس دست چپتان را تا نزدیکی کف پای خود به سمت زمین بکشید. سعی کنید تا احساس کشیدگی در بدنتان (از کمر تا گردن) حس شود. سپس دست‌ها را عوض کنید. برای هر دست می‌توانید ۱۰ تا ۵۰ بار حرکت را تکرار کنید. توجه کنید که خود را فقط به سمت کناره‌ها بکشید نه به عقب یا جلو.

## ۵- ورزش پا و زانو

### الف) وضعیت نشسته:

در ابتدا صاف بر روی صندلی نشسته و با دست خود گوشه‌های صندلی را نگه دارید. سپس متناوباً زانوی راست و چپ را به سمت بالا و پایین حرکت دهید. این حرکت را ۴ بار تکرار نمایید.

### \*\*خم کردن مفصل لگن:

راست روی صندلی بنشینید و شکم را تو بدهید و پای چپ را در حالی که زانو را خم کرده اید، چند سانتی متر بلند کنید دو ثانیه در این حالت بمانید سپس پا را پایین بیاورید.

این حرکت را ۱۶ بار انجام دهید. همین حرکت را با پای دیگر تان تکرار کنید.

### \*\*باز کردن ساق پا:

راست روی صندلی بنشینید و شکم را به داخل بدهید و ساق پای چپ را به حالت کشیده در آورید تا در سطح لگن قرار گیرد و عضله چهار سر پشت ران کشیده شود، دو ثانیه در این حالت بمانید سپس پا را پایین بیاورید.

این حرکت را ۱۶ بار انجام دهید. این حرکت را با پای راست به همین صورت تکرار کنید.

### \*\*کشش بخش داخلی ران:

راست بنشینید شکم را به داخل بدهید، یک حوله لوله شده، بطری سفت آب یا چیزی مشابه را بین زانوها بگذارید با زانوها روی حوله یا بطری فشار بیاورید.

فشار را کم کنید و دوباره افزایش دهید این حرکت را آهسته ۱۶ بار تکرار کنید.

ب) همچنین می توانید از **وزنه های سبک** برای تقویت عضلات جلو بازوی خود استفاده کنید. این حرکت ها را فقط یک مرتبه در روز (۲ ست ۱۰ تکرار) و سه مرتبه در هفته انجام دهید.

می توانید به جای وزنه از بطری های کوچک آب نیز استفاده کنید:

#### ۱ - پرس و تقویت عضله سه سر:

راست نشسته و شکمتان را به سمت داخل منقبض کنید. بطری آب یا دمبل را در دست بگیرید و دست را به سمت شانه بالا ببرید. دستتان را بالاتر ببرید و هنگامی کفبه تراز گوش رسید آرنج تان را خم کنید و بطری را پشت سرتان ببرید. عضله سه سر بازویتان را منقبض کنید و دستتان را در همین مسیر باز گردانید. حرکت را برای هر بازو ۱۲ بار تکرار کنید.

#### ۲ - حرکت جلوی بازو برای تقویت عضله دو سر:

بطری آب را در دست راست تان بگیرید. شکم را منقبض کنید و ستون مهره ها را صاف نگاه دارید. در حالی که انگشت هایتان رو به صورت قرار دارند، بطری را به سمت شانه بیاورید و این حرکت را برای هر سمت ۱۶ مرتبه انجام دهید

ج) از **وزنه مخصوص پا** و یا **یک کیسه کوچک شن** یا نمک هم می توان بعنوان یک حرکت اصلاحی دیگر برای عضلات جلو پا استفاده کرد. می توانید از آن در حالت نشسته برای تقویت عضلات جلو پا و پشت پا استفاده کنید در حالت نشسته یک پا را، مستقیم بالا بیاورید و بعد پایین ببرید. این حرکت را در ۳ ست ۱۰ تکرار برای هر پا انجام دهید. در تمرین دیگر، پایتان را بالا آورده و با تمام قدرت و فشار به عقب هل داده و بعد پایین ببرید.

#### د) وضعیت ایستاده:

در ابتدا صاف بایستید. با یک دست پشت صندلی خود را نگه دارید و سپس زانوی سمت راست خود را تا جایی که می توانید بالا ببرید. سپس به حالت 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.

## حرکت کششی مخصوص دونده ها

دست ها را روی دیوار قرار داده و پاها را عقب ببرید. پشتتان را کاملاً صاف نگه داشته، به سمت دیوار خم شوید و وزنتان را روی دست هایتان بیندازید.

### تقویت اذام تحتانی:

#### اسکات روی صندلی:

۱- روی صندلی بنشینید. سپس به حالت نیم خیز درآیید به طوری که لگن بالای صندلی قرار داشته باشد و با دراز کردن بازوها تعادل خود را حفظ کنید. دو تا سه ثانیه در این حالت بمانید بعد کامل بلند شوید و بایستید. این حرکت را ۱۶ بار تکرار کنید.

۲- صندلی را محکم سر جایش ثابت کنید سپس یک پایتان را جلوی دیگری ببرید؛ بدون اینکه زانو خم شود. دست هایتان را لبه صندلی بگیرید و با فشار به دست ها، از صندلی بلند شوید؛ طوری که پای عقبی حالت نشسته اش را حفظ کند. این حرکت را برای هر پا ۱۲ مرتبه انجام دهید.

۳- ابتدا صندلی را ثابت و محکم کنید. بعد، دست هایتان را روی لبه صندلی، کنار ران تان قرار دهید و با فشار به دست هایتان، نشیمنگاهتان را از صندلی جدا کرده و کمی پایین تر از صندلی ببرید تا جایی که آرنج هایتان به حالت ۹۰ درجه خم شوند. کمر، صاف و شکم منقبض باشد. دوباره به حالت اولیه باز گردید و حرکت را ۱۶ بار تکرار کنید.

#### ۴- کمک به حفظ تعادل و قدرت پاها:

صندلی را در جایی محکم و بی حرکت کنید و یک پا را اندکی جلوتر از پای دیگر بگذارید در حالی که از دست ها برای حفظ تعادل استفاده می کنید با فشار آوردن به بالا روی یک پایه به حالت نیم خیز درآیید به طوری که بدن درست در بالای صندلی قرار داشته باشد و پای دیگر روی زمین تکیه کند.

بدن را پایین بیاورید و حرکت را تکرار کنید در هر بار حرکت ۵ تا ۱۰ سانتی متر از روی صندلی بلند شوید و این حرکت را ۱۲ بار انجام دهید حرکت را به همین صورت با پای دیگر تکرار کنید.

## حرکات شکم:

### الف- خم کردن پهلو:

یک بطری آب را با دو دست بگیرید و با کشیدن بازوها آن را بالای سر ببرید

به آرامی تا آنجا که می توانید به سمت چپ خم شوید و شکمتان را منقبض کنید. برگردید و این بار آهسته به راست بروید. این حرکت را ۱۰ بار تکرار کنید.

### ب- پیچش عضلات شکم:

بطری را با ۲ دست هم تراز با سینه نگاه دارید. در این حالت مفاصل زانوها باید رو به جلو باشد. بعد آرام تا جایی که می توانید بدن را به سمت چپ بپیچانید تا در عضلات شکم انقباض احساس کنید

دوباره بدن را به حالت اول بازگردانید. پیچش بدن به چپ را برای ۱۰ بار تکرار کنید. این حرکت را با چرخش به سمت راست نیز تکرار کنید، این نرمش را با فشار بیش از حد انجام ندهید تا به پشت بدن آسیبی نرسد

انجام حرکات کششی زیر نیز برای شروع یک روز کاری مناسب است:

پوستر منتشر شده توسط سازمان هلال احمر:

## راهنمای حرکات کششی در محیط اداری

**1** فشار سر به عقب ، دهان باز

**2** چرخش سر به طرفین (راست و چپ)

**3** فشار سر به طرفین (راست و چپ)

**4** کشش دست های بالا

**5** کشش دستها به بالا ، سر به عقب

**6** چرخش بالاتنه به طرفین (راست و چپ)

**7** کشش سینه به طرف خود (بالا)

**8** کشش سر به عقب به طرف پایین (راست و چپ)

**9** کشش دستها به داخل بدن (راست و چپ)

**10** دستها روی دیوار ، چرخش به طرف مخالف (راست و چپ)

**11** کشش آرنج به طرف پشت بدن (راست و چپ)

**12** کشش کف پا به طرف عقب

**13** کشش بدن به طرف جلو

**14** کشش زوی کف ، دست مخالف (راست و چپ)

**15** کشش کف به طرف پایین

**16** فشار کف به طرف پایین

**17** کشش با طرف پهلوها (راست و چپ)

**18** زانو بالا ، کشش با طرف پهلوها (راست و چپ)

**19** فشار از پایین به بالا

**20** کشش زانو به طرف بدن (راست و چپ)

**21** زانو بالا ، داخل بدن (راست و چپ)

**22** کشش بدن به طرف پایین

**23** کشش بدن روی پا (راست و چپ)

**24** کشش پا روی ران (راست و چپ)

**25** فشار پشته پا به پایه صندلی ، به طرف عقب (راست و چپ)

**26** کشش پا به طرف عقب (راست و چپ)

**27** حرکت لغزش پا (راست و چپ)

**28** کشش پا به طرف عقب (راست و چپ)

**29** کشش زانو را باز نگه دارید

**30** کشش بدن روی زانو

**31** کشش پا به بالای سر (راست و چپ)

**32** بوسه دستها با سر را به طرف پایین بریزد

**33** بدن در حالت استراحت قرار میگیرد

**نویسندگان:**

- 1- زمان هر حرکت کششی به مدت 20 - 15 ثانیه می باشد.
- 2- فشار کششها نا آستانه دور می باشد.
- 3- مابین هر حرکت عمل دم و بازدم صورت می گیرد.
- 4- حرکات به ترتیب شماره گذاری انجام می گیرد.
- 5- هر حرکت 3 مرتبه انجام می گیرد.
- 6- هر حرکت ، هم به سمت چپ بدن و هم راست بدن انجام می شود.

## انجام حرکات کششی تصویری در حین یا خلال انجام کار:

برای انجام تمرینات ورزشی مطابق تصاویر، توجه به این نکات ضروری است:  
.. هر حرکت ورزشی کششی ۱ تا ۲ بار تکرار شود.  
.. هر حرکت ورزشی کششی را به مدت ۱۰ ثانیه ادامه دهید.  
انجام این حرکات ورزشی سبب کاهش تنش یا انقباض های عضلانی در آن ناحیه می گردد.

پوستر چاپ شده توسط مرکز تربیت بدنی دانشگاه تربیت مدرس:



## ویژه افراد زیر ۴۰ سال



پشت سر خود را با دست راست بگیرید و به جلو و راست بکشید. (تکرار با دست چپ)



انگشتان را پشت سر قلاب کنید. به آرامی سر را به جلو و پایین بکشید.



کف دست ها را به هم چسبایید. آنها را به آرامی بالا و عقب ببرید.



لبه صندلی بنشینید. با دست ها پشتی صندلی را بگیرید و تنه را به جلو بکشید.



کف دست را روی دیوار پشت سرتان قرار دهید. تنه را به سمت مخالف بچرخانید. (تکرار مخالف)



لبه صندلی بنشینید. در حالی که دست ها به صورت ضربدر روی سینه هستند به پشتی تکیه دهید. تنه را بلند کنید و صاف بنشینید.



سپس، بدون کمک دست ها با آرامی بایستید.



پاها را کاملا از هم باز و تنه را به جلو خم کنید و دست ها را به زمین برسانید.



در حالی که دست ها در طرفین صندلی قرار دارند سر را به زانوهای نزدیک کنید.



سپس صاف بنشینید و دست ها را کاملا بالای سر بکشید.



با دست ها زیر زانو را بگیرید و بدون خم کردن کمر، زانو را به قفسه سینه نزدیک کنید. (تکرار مخالف)



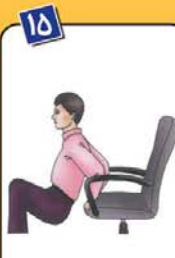
پا دو دست زانوی خود را بگیرید و به طرف شکم و بالای پای مخالف بکشید. (تکرار مخالف)



دست ها را روی هم قرار دهید و بایستید و به آرامی پایین بروید و قبل از تماس پا صندلی مکث کنید.



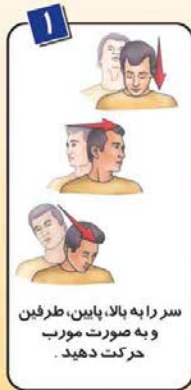
لبه صندلی بنشینید و دست ها را روی یک پا قرار داده و به آرامی به آن فشار وارد کنید. (تکرار مخالف)



دست ها را روی لبه صندلی قرار دهید و بدن را به پایین حرکت دهید.



## ویژه افراد بالای ۴۰ سال



سر را به بالا، پایین، طرفین و به صورت مورب حرکت دهید.



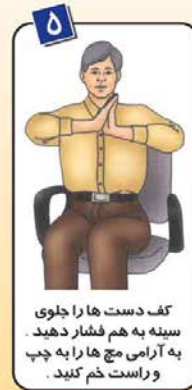
شانه ها را تا حد امکان بالا ببرید و مکت کنید.



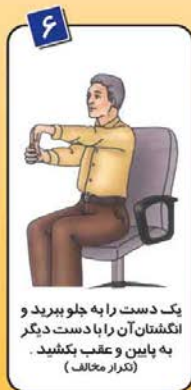
انگشتان را پشت سر قلاب کنید و آرنج ها را به عقب بکشید.



دست ها را به طرفین باز کنید. با چرخش شانه ها کف دست ها را به بالا برگردانید.



کف دست ها را جلوی سینه به هم فشار دهید. به آرامی مچ ها را به چپ و راست خم کنید.



یک دست را به جلو ببرید و انگشتان آن را با دست دیگر به پایین و عقب بکشید. (تکرار مخالف)



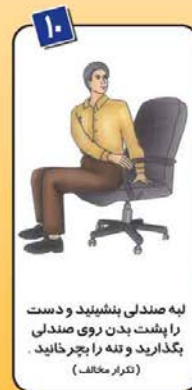
دست ها را به حالت قلاب بالای سر ببرید. به عقب بکشید. کف دست ها باید رو به بالا باشد.



روی لبه صندلی بنشینید و در حالی که دست ها در جلو قرار دارند، به آرامی تنه را به سمت پشتی صندلی ببرید.



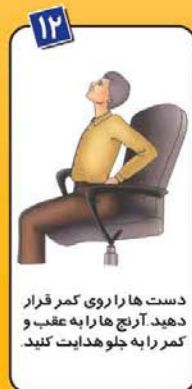
سپس، دست ها را روی سینه به صورت ضربدر قرار دهید. با انقباض عضلات شکم، تنه را بلند کنید و شانه ها را به زانوها نزدیک کنید.



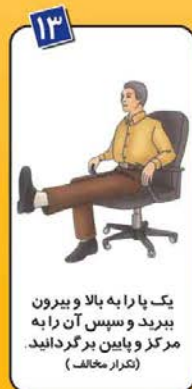
لبه صندلی بنشینید و دست را پشت بدن روی صندلی بگذارید و تنه را بچرخانید. (تکرار مخالف)



با دست ها زیر ران را بگیرید و زانو را به سینه نزدیک کنید. (تکرار مخالف)



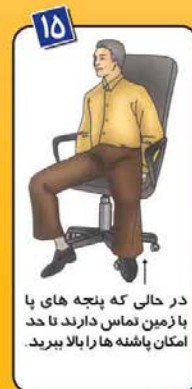
دست ها را روی کمر قرار دهید. آرنج ها را به عقب و کمر را به جلو هدایت کنید.



یک پا را به بالا و بیرون ببرید. سپس آن را به مرکز و پایین برگردانید. (تکرار مخالف)



لبه صندلی بنشینید. دست ها را به جلو ببرید و از روی صندلی کمی بلند شوید و مکت کنید.



در حالی که پنجه های پا با زمین تماس دارند تا حد امکان پاشنه ها را بالا ببرید.

تهیه کننده: انجمن طب کار ایران - مرکز تخصصی طب کار

معرفی دیگر ورزش های ساده برای محل کار :

## Exercises for the Workplace



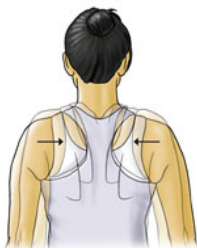
Pectoralis stretch



Thoracic extension



Arm slide on wall



Scapular squeeze



Wrist stretch

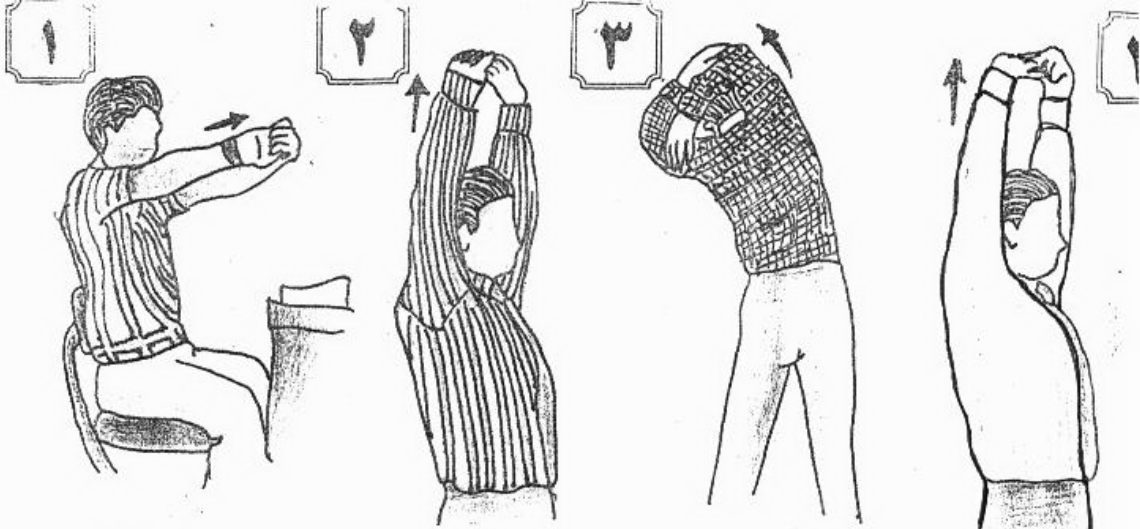


Scalene stretch

© 2007 RelayHealth and/or its affiliates. All rights reserved.

ورزشهای تصویری را بهتر است به خاطر بسپارید و در هر موقعیت مناسب به انجام و تکرار آنها مبادرت ورزید.

این ورزش ها به شما کمک میکند گردش خونتان را تقویت کنید تا ذهنتان هوشیارتر شود و هم بازده کاریتان و هم اعتماد به نفستان افزایش یابد.



۱. تا ۲۰ ثانیه ۲ بار

۲. تا ۱۵ ثانیه

۳. تا ۸.۱ ثانیه هر طرف

۴. تا ۲۰ ثانیه

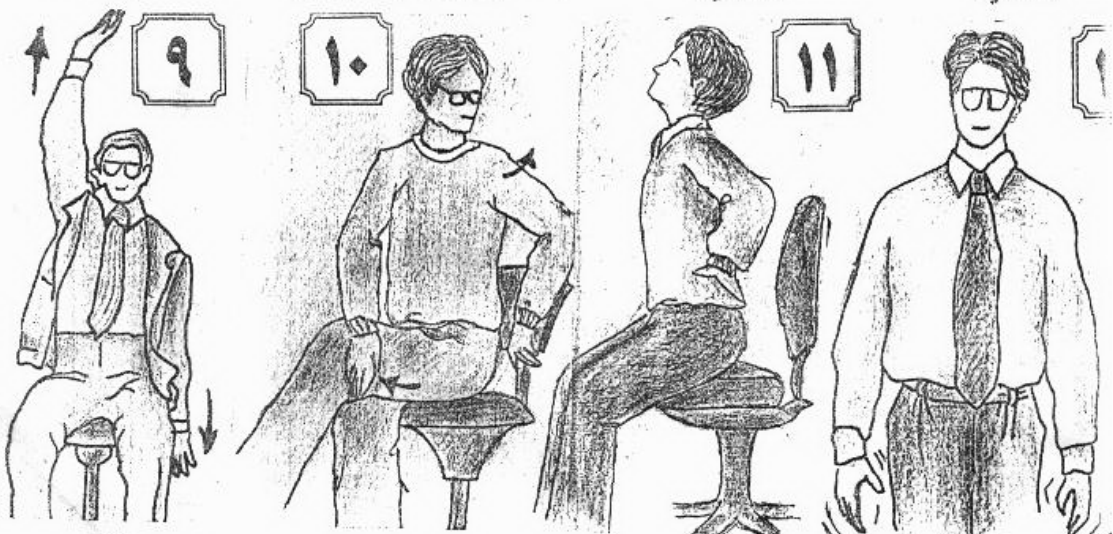


۵. تا ۵ ثانیه ۳ بار

۶. تا ۲۱ ثانیه هر بازو

۷. ۱۰ ثانیه

۸. ۱۰ ثانیه



۹. تا ۱۰ ثانیه  
هر طرف

۱۰. تا ۱۰ ثانیه  
هر طرف

۱۱. تا ۱۵ ثانیه  
۲ بار

۱۲. تا ۱۰ ثانیه هر دو  
دست را تکان دهید

## چند حرکت ساده ورزشی توصیفی برای ارتقای سلامت در حین انجام کار:

شما حتی در مواقعی که سخت مشغول کارید، می توانید با عادت به چند حرکت ورزشی ساده و بدون جلب توجه دیگران، به اصلاح وضعیت جسمانی خود کمک کنید. تعدادی از این حرکات در این بخش معرفی می شوند:

**الف-** روی صندلی بنشینید، دستانتان را روی قسمت فوقانی رانها فشار دهید، تا بدین ترتیب بتوانید **عضلات سه سر و عضلات فوقانی پشت** را تقویت کنید.

**ب-** مانند حرکت قبل، روی صندلی بنشینید، دستانتان را روی قسمت فوقانی رانها فشار دهید، و به آرامی گردن و کتفهایتان را به سمت راست و چپ کاملاً بچرخانید و پشت سرتان را ببینید.

**ج-** کمی از میز فاصله بگیرید. سپس در حالت نشسته و یا ایستاده دست راستتان را به آرامی بالا برده و به سمت پشت سر هل دهید به طوری که اندکی کشش را زیر کتف احساس کنید. سپس هم زمان با پایین بردن آن، دست چپتان را بالا بیاورید. این حرکت بسیار موثر در رفع خستگی و درد کتف را به تناوب ده تا بیست بار انجام دهید.

**د-** صراف بنشینید، به صورتیکه شانه ها کاملاً ریلکس باشند. سپس روی نافتان تمرکز کنید، یک نفس عمیق داخل ریه بکشید و با تجسم اینکه نافتان را به سمت پایین یعنی به سمت کف صندلی هل می دهید، نفس را بیرون دهید همانطور که آرام نفس می کشید شکم را به همان وضعیت نگه دارید. سعی کنید تا ۱۰ ثانیه به همان وضعیت بمانید. اگر این حرکت را فقط روزی ۳ مرتبه انجام دهید مطمئن باشید که بعد از یک هفته تفاوت ایجاد شده را احساس می کنید این ورزش بخصوص **یک حرکت اصلاحی از تمرینات پیلاتس** است که قدرت عضلات شکم و کمر شما را تقویت می کند.

**ه-** **تمرینات کِگِل (Kegel)** را هم می توانید بدون اینکه همکارانتان متوجه شوند انجام دهید . معمولاً انجام ورزش های کگل (ورزش هایی که ماهیچه های لگنی را تقویت می کند) به خانم ها توصیه می شود و آقایان نیز باید برای تقویت عضلات لگنی خود، حرکات استقامتی انجام دهند. مطمئن باشید منقبض و منبسط کردن عضلات لگنی توجه هیچ فردی را به خود جلب نمی کند و فقط خودتان می دانید که در حال ورزش کردن هستید!

می توانید با کشیدن عضلات لگن خاصره به سمت بالا در عین تو کشیدن و سفت کردن عضلات شکم این تمرینات را انجام دهید. این احساس باید به شما دست بدهد که انگار می خواهید اداراتان را نگه دارید سعی کنید تا ۱۰ ثانیه این وضعیت را نگه دارید و این حرکت را نیز حداقل سه مرتبه در روز انجام دهید.

## و- تاب خوردن روی صندلی

شاید در بین تمام این ۱۰ حرکت، ورزش شماره ۴ ریسک‌پذیری بیشتری بطلبد! برای انجام این حرکت باید کمی بالا و پایین بروید. حرکت بالا-پایین رفتن در این ورزش، مثل این است که شما داخل یک قایق روی دریا باشید! آماده‌اید؟! برای انجام این حرکت، باید دست‌ها را روی دسته‌های صندلی بگذارید و خودتان را بالا بکشید و دوباره پایین بیایید و باز این حرکت را تکرار کنید.

## ز- پله‌نوردی

بله، درست حدس زدید! این همان روش قدیمی برای افزایش تحرک است؛ به جای استفاده از آسانسور، باید از پله استفاده کنید، چه برای بالا رفتن و چه برای پایین آمدن.

هر چند بار که در روز توانستید این حرکت را تکرار کنید. اگر در یک شرکت نه چندان بزرگ کار می‌کنید، بد نیست یک زونکن یا یک پوشه هم زیر بغل‌تان بگیرید تا مثلاً در حال انجام کار به‌نظر بیایید و کسی هم شک نکند!

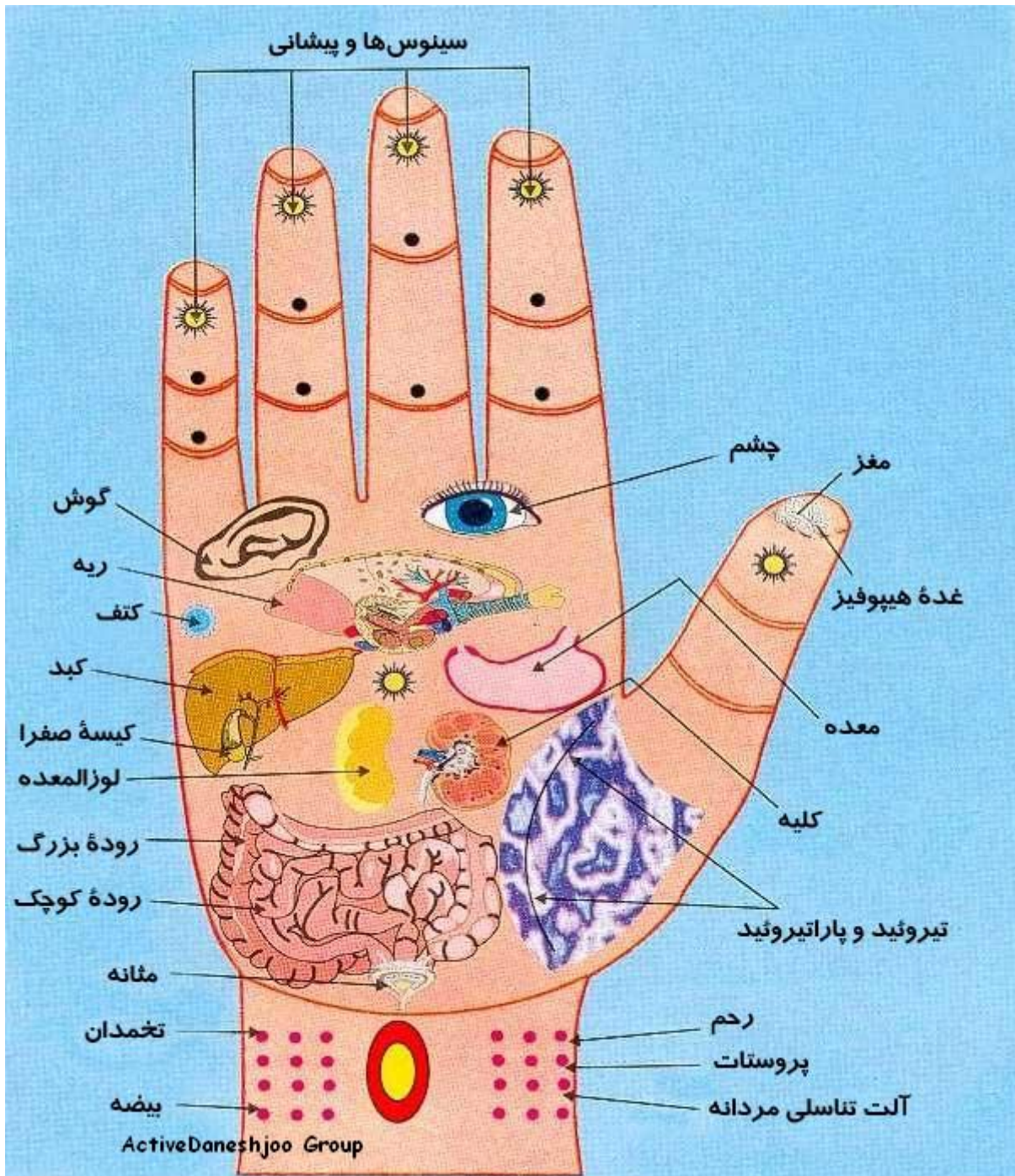
## ح- پاها بالا!

یک پای‌تان را تا جایی بالا بیاورید که کاملاً صاف و موازی با زمین باشد. چند ثانیه نگاهش دارید و بعد پای‌تان را پایین بیاورید. این حرکت را ۱۵-۱۰ بار تکرار کرده و برای پای دیگری تکرار کنید.

**ت- روی دستها و بازوهایتان هم کار کنید.** این تمرین قدرتتان را بیشتر کرده، گردش خونتان را تقویت می‌کند و میزان هوشیاریتان را نیز ارتقاء می‌بخشد. **توپ‌های فشاری** برای تسکین استرس و هم برای قوی کردن دست‌ها تمرین بسیار خوبی است. وقتی مشغول صحبت با تلفن هستید، با مشتریانتان حرف می‌زنید، یا فکر می‌کنید، این تمرین را انجام دهید. اگر این توپ‌های فشاری دارای سطوحی ناهموار و یا از نوع خاردار هم باشند، کار تقویت ماهیچه‌های دست و ماساژ کف دست را همزمان انجام می‌دهند.



ی- با توجه به اینکه پایانه های عصبی اعضای مختلف بدن در کف دستها و پاها قرار دارند، می توانید با ماساژ کف دستهایتان مطابق شکل، در مواقع انتظار، تفکر یا اضطراب، با القای این پیام در ذهن که؛ "من به لطف خدا همیشه و در هر شرایطی آرام و شاد و موفق هستم" درچنین مواقعی به سلامت و آرامش عمومی بدن خود کمک کنید.



## ک- بیشتر بایستید و یا راه بروید:

از هر بهانه ای برای ایستادن و یا راه رفتن استفاده کنید. بهتر است برای ایستادن، از موقعیت ورود هر ارباب رجوع تازه و یا همکار و حتی آبدارچی به اتاق، استفاده کنید و به نشانه ی احترام، چند لحظه به صورت تمام قد و با لبخند پشت میز خود بایستید و با صدای بلند سلام و شادباش بگویید. فرقی نمی کند که فرد وارد شده کارمند دون پایه ی شرکت باشد و یا رئیس شما. این کار زیبا را به عادت همیشگی خود تبدیل کنید چرا که این کار مفید علاوه بر اینکه در ارتقای سلامت جسمی شما تاثیر دارد، تاثیر ارزشمندی در بلارفتن سطح سلامت روانی شما و محیط کارتان خواهد داشت.

برای راه رفتن هم از هر موقعیت بدست آمده در محیط کار استفاده کنید . اما بهترین کار این است که زمان ناهارخوری را به ۲ قسمت، برای ناهار خوردن و پیاده روی، تقسیم کنید. سعی کنید این موضوع را هم مثل سایر کاره ای روزمره تان، جدی بگیرید؛ البته کارهای دیگری هم می توانید انجام دهید، مثلاً می توانید اتومبیل خود را دورتر از محل کار خود پارک کنید، سطل آشغال را دورتر از میز خود قرار دهید تا برای ریختن آشغال مجبور شوید حرکت کنید . تلفن را دور از دسترس خود قرار دهید تا برای رسیدن به آن مجبور شوید از جای خود بلند شوید یا حداقل خود را کمی بکشید.

ل- از همه مهمتر، **حرکات کششی** را فراموش نکنید و در هر موقعیتی که هستید خود را بکشید!

. ممکن است باعث شود همکارانتان متعجب به شما نگاه کنند اما وقتی برایشان توضیح دهید، بازده کارتان بالا رود و مثل بقیه پشت میز چرت نزنید، خیلی زود می بینید که آنها هم از روی شما تقلید می کنند حرکت کششی هم فشار وارد بر عضلات را تسکین می دهد و هم گردش خون را در بدنتان تقویت میکند.

حرکات کششی، بهترین حرکت برای محیط اداری است و هر قدر که بخواهید، می توانید این نوع حرکت ها را انجام دهید. شاید بیشتر حرکت های کششی جایشان در محیط کار نباشد اما به این فکر کنید که اگر تمام روز را بی حرکت روی صندلی تان بنشینید، قاعدتاً دچار بدن درد شدیدی خواهید شد. پس تکانی به خود دهید، از جای تان بلند شوید و بازوها، پاها، بالاتنه و ه ر جای دیگری از بدن تان را که می توانید، کمی بکشید. مطمئن باشید آن قدر لذت بخش خواهد بود که پشیمان نمی شوید.

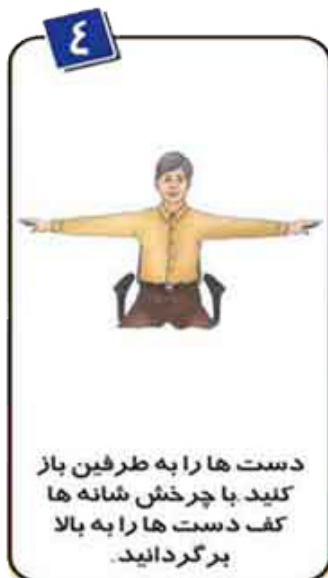
فاصله های کوچکی بین کارت‌تان بیندازید و از این زمان برای انجام چند تمرین کششی بهره ببرید. شما می‌توانید تمرینات کششی زیر را انجام دهید:

### حرکات کششی برای میچ و بازو

شبه شکل ۴ در ذیل، دست‌تان را باز کنید سپس کف دست را بکشید و انگشتان‌تان را تا جایی که می‌توانید از هم باز کنید. فشار و کشیدگی را احساس می‌کنید، ۱۰ ثانیه این وضعیت را ادامه دهید. این تمرین را به دفعات دلخواه تکرار کنید.

طبق تصویر شماره ۵ زیر، کف دست‌ها را مقابل بدن و تراز سینه به هم فشار دهید. در این حالت، باید آرنج‌ها خم شده و بازو‌ها به موازات زمین قرار بگیرند. حالا میچ دست‌هایتان را ۱۰ مرتبه به آرامی به چپ و راست خم کنید.

مطابق شکل ۶ زیر، یک دست خود را به سمت جلو بیاورید؛ به طوری که کف دست رو به جلو باشد. با دست دیگر، انگشت‌ها را آهسته به عقب فشار دهید؛ طوری که جلوی بازویتان احساس کشیدگی کنید. ۲۰ تا ۳۰ ثانیه در این وضعیت بمانید. حرکت را برای دست دیگرتان هم انجام بدهید.



### گردن و کتف‌هایتان را بکشید

کتف‌هایتان را به سمت گوش‌هایتان بالا بیاورید. برای ایجاد احساس کشش در گردن و شانه‌ها، کمی فشار بیاورید. ۳ تا ۵ ثانیه این وضعیت را حفظ کرده و سپس رها کنید. این حرکت را ۳ تا ۵ بار تکرار کنید.



### بالای کمر و شانه ها را بکشید

کمرتان را صاف کنید و صاف بنشینید. دست چپتان را کنار نشیمنگاه قرار دهید و آهسته به چپ بچرخید. ۲۰ تا ۳۰ ثانیه در این وضعیت بمانید و سپس حرکت را برای سمت مخالف انجام دهید.

دست ها را پشت سرتان، روی هم قرار دهید. آرنج ها را به دو طرف تان بکشید. آرنج ها را به آهستگی به پشت فشار دهید تا دوباره استخوان های کتف تحت فشار قرار بگیرند. ۸ تا ۱۰ ثانیه این وضعیت را حفظ کنید. چندین بار این تمرین را تکرار کنید.

### گردن تان را بکشید

برای این تمرین باید بنشینید و پشت تان باید کاملاً صاف باشد. سرتان هم باید کاملاً صاف باشد، سر را به آهستگی به یک سمت خم کنید. کشش خفیفی احساس می کنید، این وضعیت را ۱۰ تا ۲۰ ثانیه ادامه دهید. ۲ تا ۳ بار تمرین را برای هر سمت تکرار کنید.

### گردن تان را در چرخش بکشید

باز هم باید بنشینید و کمر و سرتان باید کاملاً صاف باشند. این بار سرتان را به یک سمت بچرخانید (بالای کتف)، انگار می خواهید چیزی را در آن سمت تماشا کنید. کشش خفیفی احساس می کنید، ۱۰ تا ۲۰ ثانیه در همین وضعیت بمانید. این حرکت را ۲ تا ۳ بار برای هر طرف تکرار کنید. تمرین شماره ۶: بازوها و کتف تان را بکشید بازوها را به پشت ببرید و دست های تان را روی هم قرار دهید. بازوهایتان را همزمان با چرخش خفیف گردن تان به سمت خارج بکشید. ۵ تا ۱۰ ثانیه کشش را ادامه دهید. این تمرین را حداقل ۲ بار تکرار کنید.

### پشت و بازوهایتان را بکشید

بازوها را بالا بیاورید، انگشت تان را در هم قلاب کنید و به سمت بالا بکشید تا جایی که می توانید این کشش را ادامه دهید. ۱۰ تا ۲۰ ثانیه در این وضعیت بمانید. تمرین را ۳ بار تکرار کنید.

### بازوهایتان را بکشید

دست راست را روی شانه چپ بگذارید و دست چپ را روی آرنج راست. سر را به سمت راست بچرخانید و آرنج راست تان را به سمت چپ هل دهید. کشیدگی خفیفی احساس می کنید. ۱۵ تا ۲۰ ثانیه این وضعیت را حفظ کنید. این تمرین را ۲ تا ۳ بار برای هر طرف تکرار کنید.

در محل کار از صندلی استفاده کنید که کاملاً استاندارد میز کامپیوتر باشد تا عضلات در حالت تعادل قرار گیرند و هیچ صدمه ای به کمر و گردتان وارد نشود.

## تمرینات موثر برای رفع خستگی و کسالت میان روز و کاهش درد عضلات:

### ۱ - ورزش گردن

#### تمرین اول :

برای انجام حرکات کششی مربوط به گردن، صاف روی صندلیتان بنشینید، به آرامی گردنتان را به هر چهار طرف اصلی بگردانید: اول به جلو، بعد به عقب، بعد به راست و بعد به چپ در هر طرف حداقل ۱۰ ثانیه مکث کنید.

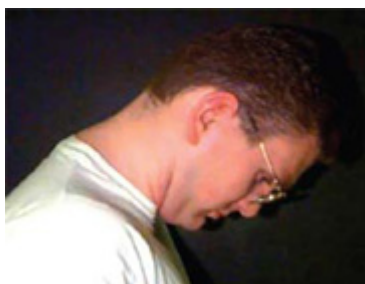


الف) ابتدا سر را صاف نگاه داشته، سپس سر را آهسته به سمت راست خم کرده، پس از مدتی سر را به وضعیت اول برگردانده و سپس به سمت چپ خم نمایید.

اخطار: از وارد نمودن فشار شدید به یک سمت خودداری نمایید.

ب) ابتدا چانه را به سمت پایین نگاه داشته و سر را به سمت جلو خم نمایید 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.

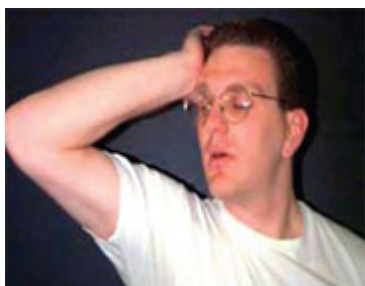
اخطار: از خم کردن سریع سر به عقب خودداری نمایید.



**تمرین دوم:** سر خود را به جلو خم کنید، به طوری که چانه تان به قفسه سینه برسد. برای ایجاد کشش بیشتر می توانید با کمک انگشت به آرامی از پشت سر فشار اندکی وارد کنید تا بیشتر به سمت قفسه سینه خم شود. زمانی که احساس کشش کردید به مدت ۶ ثانیه مکث کنید و سپس به حالت اولیه برگردید. این حرکت را می توانید ۳ بار تکرار کنید.



**تمرین سوم:** کف دست را روی پیشانی تان قرار دهید (مانند حالت قبل) اما این بار رو به جلو فشار وارد کنید و در اینجا نیز سعی کنید سر و دست حرکت نکند. ۱۰ ثانیه مکث کنید و ۳ بار تکرار کنید.



**تمرین چهارم:** دست خود را دوباره بر کنار سرتان بگذارید اما این بار سر خود را به سمت شانه بچرخانید، به طوری که می خواهید بالای کتف و شانه را ببینید اما حرکتی نداشته باشید. ۱۰ ثانیه مکث کنید و برای هر طرف ۳ بار تکرار کنید.



**تمرین پنجم:** گردن خود را به آرامی به بغل خم کنید و با دست نیز فشار اندکی برای ایجاد کشش بهتر وارد کنید؛ ۶ ثانیه مکث کنید و به حالت اولیه برگردید. این حرکت را برای هر سمت ۳ بار انجام دهید.



**تمرین ششم:** یک دست خود را یک طرف سرتان بگذارید و سر را به سمت دست فشار دهید اما سعی نکنید آن را فشار دهید. روی این حالت ۱۰ ثانیه تمرکز کنید. این حرکت را برای هر طرف ۳ بار انجام دهید.

## ورزش شانه

**الف-** این حرکت را با بلند کردن یک دست درست بالا سر و بعد مشت کردن آن به صورتیکه شست بیرون باشد، انجام دهید. مشت را رها کنید و دوباره مشت کنید. این حرکت را ۵ مرتبه برای همان دست انجام دهید و بعد دستتان را عوض کنید.

**ب-** ابتدا دست راست را بر روی شانه چپ بگذارید، در حالی که آرنج راست موازی با سطح زمین می‌باشد. از دست چپ خود برای کشیدن آرنج راست به سمت جلوی قفسه سینه و نزدیک به بدن استفاده نمایید. پس از مدتی به وضعیت اول برگشته و با دست چپ تمرین فوق را انجام دهید.

## ج- برای کشش پشت لژیو و شانه:

یکی از بازوها را بلند کرده و آن را پشت سر خود خم کنید. دست دیگر خود را بر روی آرنج خم شده قرار دهید تا بتوانید پشت بازو و شانه خود را بکشید. ۱۵ تا ۳۰ ثانیه صبر کنید.

آرام بگیرید و به آهستگی به حالت اول برگردید و سپس با بازوی دیگر این حرکت را انجام دهید.



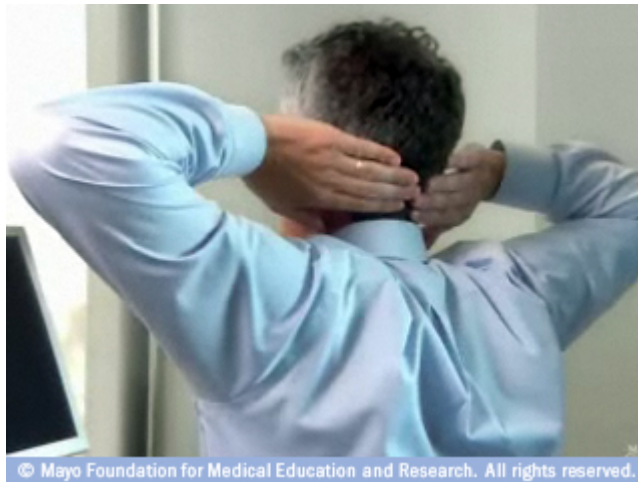
© Mayo Foundation for Medical Education and Research. All rights reserved.

**د-** یکی از دست‌ها را پشت آرنج قرار دهید. آرنج خود را بلند کرده و آن را به سمت سینه خود بکشید، در این حالت بدن خود را نیچرخانید. ۱۵ تا ۳۰ ثانیه در حالت کشش بمانید. در پشت شانه خود کشش را احساس خواهید کرد. آرام بگیرید و به آهستگی به حالت اول برگردید و سپس با دست دیگر این حرکت را انجام دهید.



### ۳- ورزش قفسه سینه

- الف- به حالت ایستاده دست ها را بر روی پشت خود قرار داده، همزمان هر دو بازو را به سمت عقب بکشید
- ب- دست ها را پشت سر قرار دهید. تیغه های شانه را با هم بفشارید، هر دو آرنج را با هم و تا جاییکه ممکن است به عقب ببرید. ۱۵ تا ۳۰ ثانیه صبر کنید.



### ۴- ورزش میچ دست

- در ابتدا بازوی راست خود را در جلوی بدن به نحوی که 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 و پا

الف) در ابتدا صاف بر روی صندلی خود بنشینید، دست راست خود را بر روی ران گذاشته و دست چپ را به طرف بالای سر خود به آرامی کشش داده و خم نمایید و پس از مدتی به وضعیت اول برگشته و این حرکت را با دست دیگر انجام دهید.

نکته: این تمرین را می‌توان به حالت ایستاده، در حالی که به دیوار تکیه داده‌اید انجام دهید.

### ب) برای کشش قسمت پایین کمر:

در صندلی خود به حالت مستقیم و صاف بنشینید . یکی از زانوها را به سمت سینه خود بیاورید . می توانید از دست ها کمک بگیرید. به این شکل که دست ها را پشت ران قرار داده و آن را به آرامی به سمت خود بکشید. در حین انجام این تمرین کمر باید صاف باشد و به سمت جلو خم نشوید.

۳۰ ثانیه در این حالت بمانید. در قسمت پایین کمر و قسمت بالای باسن کشش عضلانی احساس خواهید کرد.

آرام بگیرید و به آهستگی به حالت اول برگردید و سپس با پای دیگر این حرکت را انجام دهید



© Mayo Foundation for Medical Education and Research. All rights reserved.

### ج) اگر مایلید حرکات کششی عضلات جلوی ران را انجام دهید:

مستقیم بایستید و برای حفظ تعادل یک دست خود را روی میز یا صندلی قرار دهید.

مچ پا را بگیرید و آن را به سمت باسن خود بالا بیاورید. به یاد داشته باشید که نباید خم شوید، صاف و مستقیم بایستید و زانوی خم شده را موازی با زانوی دیگر قرار دهید.

۱۵ تا ۳۰ ثانیه در این حالت بمانید. در قسمت جلوی ران خود، کششی عضلانی احساس خواهید کرد.





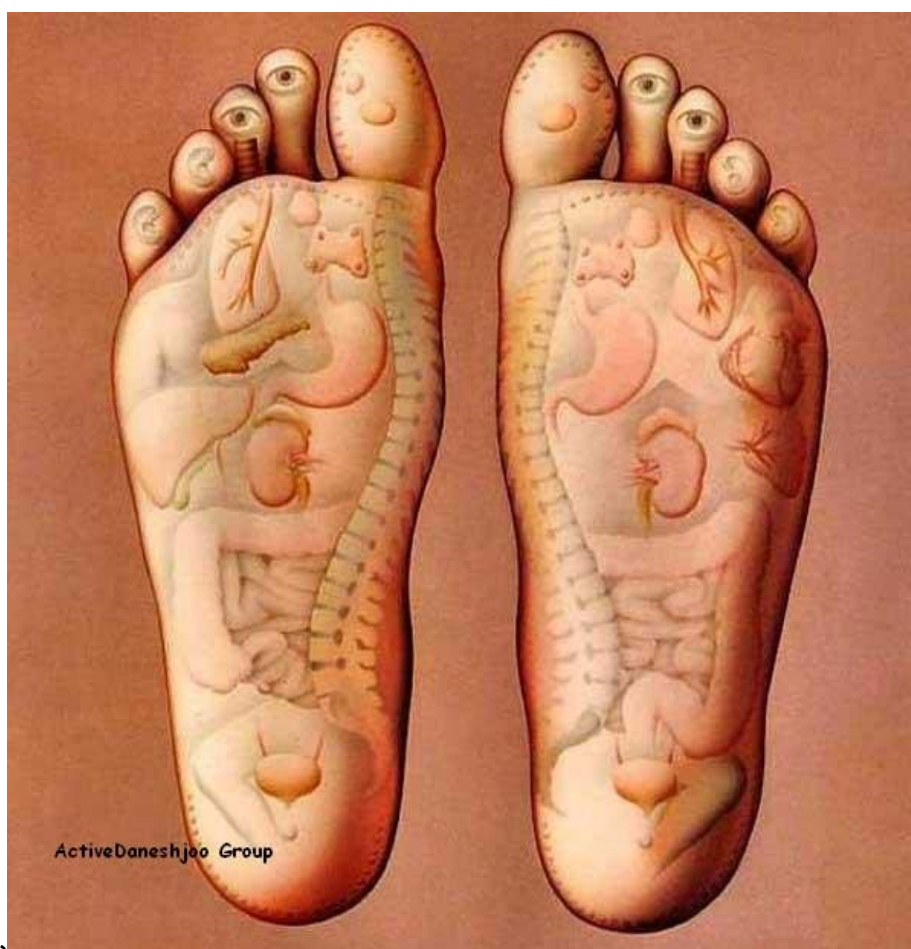
© Mayo Foundation for Medical Education and Research. All rights reserved.

### چند راهکار ساده دیگر برای افزایش تحرک در محل کار:

۱- هنگام کار با تلفن نیز می‌توانید ورزش کنید؛ محققان به این نتیجه رسیده‌اند که اگر در هنگام صحبت کردن بایستید یا قدم بزنید تا ۲ برابر بیشتر کالری در حالت نشسته مصرف خواهید کرد.

۲- پله نوردی کنید؛ اگر از پله‌هایی با میزان ارتفاع استاندارد در محیط کارتان بهره می‌برید، بهتر است هر روز به جای گردش نامه‌ها توسط نامه‌بر و یا رفتن با آسانسور، خودتان از مزایای پله نوردی استفاده کنید اما به خاطر داشته باشید اگر ارتفاع پله‌های محیط کارتان از مقدار معین شده بیشتر است معایب این کار بیشتر از مزایای آن است؛ در این حالت حتی در مواقع ضروری نیز؛ اگر از سلامتی کامل در سیستم مفاصل خود اطمینان دارید، می‌توانید برای استفاده از مزایای پله نوردی و کاهش آسیب به مفاصل زانو، با مشورت پزشک، هر دو تا پله را یک پله در نظر بگیرید و پله‌ها را دو تا یکی بالا بروید. این کار را بدون مشورت پزشک انجام ندهید و گرنه آسیبهای محتمل بر مفاصلتان عواقب وخیمی را به بار خواهد آورد.

۳- یک زیرپایی مناسب با سطحی ناهموار نیز می‌تواند به شما بدون اینکفاز جایتان بلند شوید در ورزش کردن کمک کند؛ استفاده از این نوع زیرپایی های پلاستیکی با سطحی دانه دانه و ناهموار به صورت **مالش کف پای** بدون کفش بر آن، باعث تحریک انتهای اعصاب در کف پا شده و تا حد زیادی به رفع و یا جلوگیری از احساس کسالت، خستگی و خواب آلودگی فرد کمک می‌کند. همچنین تنها کافی است تا پاهایتان را به طور منظم و هر چند ثانیه روی زیرپایی بگذارید و بردارید؛ این کار در طول ۲۰ دقیقه باعث می‌شود تا ۹۱ کالری بسوزانید؛ این نکته را نیز در نظر داشته باشید که ورزش‌های مخصوص پا مهمترین ورزش‌هایی هستند که یک کارمند به آنها نیاز



دارد.

## تمریناتی برای آرامش بدن و رفع استرس بعد از ترک محل کار



بعد از ترک محل کار، به جای دراز کشیدن مطلق و دل سپردن به دردهای مختلف ناحیه ی گردن، کمر و شانه، و انتظار برای رفع خستگی و بهبودی خود به خودی اعضا، بهتر است برای بهبود دردهایتان و رفع سریع تر خستگی حرکات کششی مشابه شکل بالا متناسب با نیاز بدنیتان را به امداد طلبید و سپس برای تکمیل روند رفع خستگی و بهبود دردهای مفصلی و عضلانی تمرینات زیر را انجام دهید:

روی صندلی یا تخت دراز بکشید. اگر مایل باشید می توانید بالشی زیر زانوی خود بگذارید. اول انگشتان پا، بعد مچ ها را آزاد و شل کنید. نفس عمیق بکشید و روی پای راست خود تمرکز کنید. سعی کنید آن را آزاد و ریلکس کنید. وقتی احساس کردید تنش و استرس از پای راست بیرون رفته، روی پای چپ خود این کار را انجام دهید این کار را بر روی همه اعضای بدن انجام دهید، مثل ران، سینه و بازوها.

فکر کنید یک کیسه ی نیمه پر آرد هستید، اگر روی صندلی فرو رفته اید، تصور کنید بدنتان شکل صندلی را به خود گرفته است بدنتان را به قوه جاذبه زمین بسپارید. سعی کنید افکار ناراحت کننده و مزاحم را از خود دور کرده و افکار دلپذیر را جانشین آنها کنید.

این تمرین را بارها در طی روز انجام دهید. در پایان ملاحظه خواهید کرد که چگونه تنش و استرس از شما دور می شود و ناراحتی روحی تان درمان می شود، زیرا عادات بد احساسی، ریشه در بداندیشی، کج اندیشی و افکار غلط دارند.

همچنین چنانکه گفته شد، می توانید با استفاده از تحریک پایانه های عصبی اعضای بدن در کف پا، از مالش کف پاها مطابق شکل برای بهبود عملکرد اعضای بدن بهره جوید.

## دانلود رایگان نرم افزارهای ورزش در محل کار:



نرم افزارهای رایگانی هستند که با دارا بودن حجم کم و به صورت رایگان برای حفظ سلامت کارکنان در شبکه ی اینترنتی قابل دسترس عموم قرار گرفته است. استفاده از این نرم افزارها ازین جهت مفید است که قابلیت یادآوری هرچند دقیقه یک بار یک عمل نرمشی را به کاربر دارد. لذا با استفاده از این نرم افزارها امکان گذران یک روز کاری بدون احساس درد و خستگی برای هر کارمند وجود دارد.

۱- نرم افزار رایگان ورزش در محل کار-سایت راسخون را ازاینجادانلود کنید:

<http://rasekhood.net/software/download/552817/>

این برنامه معرفی یکسری حرکات ساده کششی و تصویربست که در زمان خستگی به ترتیب توسط کاربر قابل انجام است و توصیه می شود برای حفظ سلامتی در محیط کار هر سه ساعت یک بار یا در زمان استراحت و یا لاقبل روزی یک بار انجام شود

۲- نرم افزار رایگان ورزش در محل کار نارسیس را از اینجا دانلود کنید.

<http://www.narcissoft.com/nehome.asp>

این برنامه بدون نیاز به نصب بر روی صفحه کامپیوتر و فقط با یک بار باز شدن، شروع به عمل کرده و بسته به تنظیم کاربر، هر چند دقیقه یک بار یکی از حرکات ورزشی در گوشه صفحه کامپیوتر ظاهر می شود که کاربر را تشویق به انجام آن می کند

**پژوهش و گردآوری:**

**راشین گوهرشاهی**

**پژوهشگر حوزه محیط زیست و سلامت:**

**rashinegoharshahi@yahoo.com**



## منابع:

ایسنا

پرتال تربیت بدنی دانشگاه تربیت مدرس

سایت تبیان

سایت فدراسیون آمادگی جسمانی و آیروبیک

سایت راسخون

سایت وزارت بهداشت

سایت دانشجو

روزنامه سلامت ( <http://www.salamat.ir> )

نارسیس

هلال احمر

نشریه راه موفقیت شماره ۲۱

ویستا

<http://varzeshkar.akairan.com/sport/nokat1/varzesh20.html>-

<http://www.kanoon.ir/Public/ShowDetails.aspx?art=4Q3CFTWMOBtkc7A2CBBERg>-

<http://www.tebyan.net/newindex.aspx?pid=157408>

<http://www.drdaghaghzadeh.blogfa.com>

<http://bushehr-medicine.blogfa.com/post/749>

<http://www.daneshju.ir/forum/f335/t161019.html>

<http://www.salamatiran.com>

<http://sportxmanagement.blogfa.com>

[www.iran-forum.ir](http://www.iran-forum.ir)

