



## آشنایی با

# نحوه تمرینات ورزشی کارمندان

به آموزش حرکات ساده ورزشی در محیط کار هستند تا از عوارض ذکر شده کم شود. در اینجا تمرینات ورزشی به دو صورت کششی و حرکتی مطرح شده‌اند. تمرینات حرکتی، تحرک مفاصل را بهبود می‌بخشد، باعث افزایش جریان خون برای کار عضلات شده و بدن را برای فعالیت سازنده آماده می‌کند. تمرینات کششی نیز باعث استراحت عضلانی، افزایش دامنه حرکتی مفصل و تمرکز اعصاب شده و خطر آزرده‌گی و درد عضلانی را کاهش می‌دهد.

روزانه کارمندان یک سوم وقت خود را در محیط کار می‌گذرانند. مدت زیادی از این زمان در وضعیت نشسته و بدون تحرک هستند. این بی‌حرکی با عوارضی مانند خستگی، سفتی عضلات و مشکلات جسمانی دیگر همراه دارد که این عوارض از میزان کارایی و بهره‌وری این نیروی عظیم کار می‌کاهد. تحقیقات نشان می‌دهد که کارمندان ادارات بیشتر از سایر افراد مستعد دردها و بیماری‌های مرتبط با گردن، شانه، کمر و ... بوده، بنابراین این نیروی کار نیازمند

### تمرینات کششی

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

- هر حرکت کششی ۱ تا ۲ بار تکرار شود.
- هر حرکت کششی را مدت ۱۰ ثانیه ادامه دهید.
- انجام این حرکات ورزشی سبب کاهش تنش یا انقباض‌های عضلانی در آن ناحیه می‌گردد.

### 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 نمایید.

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

ب) ابتدا چانه را به سمت پایین نگه 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.

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

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 خم نمایید. پس از مدتی به وضعیت اول برگشته و این حرکت را با دست دیگر انجام دهید. **نکته:** این تمرین را می‌توان به حالت

### تمرینات حرکتی

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.

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.

ب) وضعیت ایستاده:

در ابتدا صاف بایستید. با یک دست پشت صندلی خود را نگه دارید و دست دیگری خود را تا جایی که می‌توانید 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.

### تمرین برای آرامش بدن و رفع استرس

روی صندلی یا تخت دراز بکشید. اگر مایل باشید می‌توانید بالش زیر زانوی خود بگذارید. اول انگشتان پا، بعد مچ‌ها 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 نیمه پر آرد هستید، اگر روی صندلی فرو رفته‌اید، تصور کنید بدنتان شکل صندلی را به خود گرفته است. بدنتان را به قوه جاذبه زمین بسپارید. سعی کنید افکار ناراحت‌کننده 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 می‌شود و ناراحتی روحیتان درمان می‌شود، زیرا عادات بد احساسی، ریشه در بداندیشی، کج اندیشی و افکار غلط دارند.



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

### 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

در ابتدا ایستاده، پاها را به اندازه 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.

### ۵- ورزش زانو



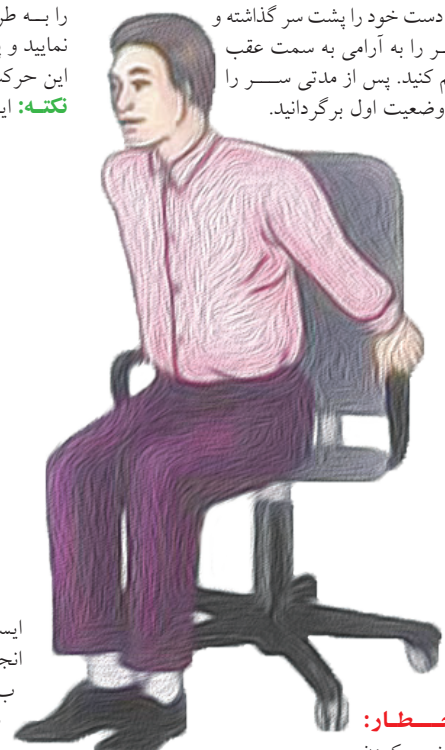
ایستاده، در حالی که به دیوار تکیه داده‌اید انجام دهید.

ب) در ابتدا پشت خود را به پشتی صندلی تکیه داده، هر دو دست خود را به سمت بالا و عقب سر

نگه داشته و پاهای خود را مقابل بدن روی زمین قرار

دهید. سپس دست‌ها را به سمت عقب بکشید.

تمرینات حرکتی، تحرک مفاصل را بهبود می‌بخشد، باعث افزایش جریان خون برای کار عضلات شده و بدن را برای فعالیت سازنده آماده می‌کند.



### اخطار:

از خم کردن

سریع سر به عقب خودداری نمایید.

### ۲- ورزش شانه

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.

### ۳- ورزش قفسه سینه

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

### ۴- ورزش مچ دست

در ابتدا بازوی راست خود را در جلوی