

هفته ملی سلامت مردان ایران

اسفند ۹۹

با شعار

" برای کووید ۱۹ اقدام کنید."

حرکات ورزشی ساده در محل کار



صندلی شما باید طوری باشد که پشتی صندلی، پایین کمر را به خوبی پر کند. بهتر است یک صندلی قابل تنظیم داشته باشید تا ارتفاع آن را متناسب با قدتان تنظیم کنید. کف پاها را کاملاً روی زمین قرار دهید. اگر قدتان کوتاه است حتماً از زیرپایی کمک بگیرید.

۷- نرمش چشم

وقتی کارمندان ساعت‌ها روبروی صفحه نمایشگر رایانه می‌نشینند و کارشان به این دستگاه وابسته است، مشکلاتی چشمانشان را تهدید می‌کند. پس اگر جزو این دسته از کارمندان هستید به این توصیه‌های سلامت چشم توجه داشته باشید:

هر ۲۰ تا ۳۰ دقیقه یک بار باید به چشم‌هایتان استراحت دهید. به نقطه‌ای در دوردست نگاه کنید و چند بار چشم‌هایتان را باز و بسته کنید. پلک بزنید. خیره شدن به کامپیوتر و پلک نزدن سبب خشکی چشم شما می‌شود.



۵- ورزشی مچ‌ها

این حرکات را در حالت نشسته هم می‌توانید انجام دهید. ابتدا بازوی راست خود را جلوی بدن به حالت کاملاً صاف قرار دهید. کف دست باید رو به بیرون و عمود بر مچ دست باشد. دست چپ را روی انگشتان دست راست برده و آنها را به آرامی به عقب هل دهید. پس از چند ثانیه به وضعیت اول برگردید و این حرکت را برای دست چپ هم تکرار کنید.



۶- ورزشی کمر

در همان حال که روی صندلی نشسته اید کمی جلو بیاید و هر دو پا را روی زمین قرار دهید. دست‌ها را روی گودی کمر محکم کنید، سپس کف دست‌ها را به کمر فشار دهید و گردن را کمی عقب ببرید. کاملاً صاف روی صندلی بنشینید. حواستان باشد که بدن‌تان را در وضعیت مناسبی قرار دهید.

۳- حرکت شانه ها

وقتی مدام روی میز خم می شوید شانه های شما در معرض آسیب قرار می گیرند. برای پیشگیری از بروز مشکلات شانه، یک حرکت ساده وجود دارد. از جایتان بلند شوید، پاها را به اندازه عرض شانه ها باز کنید، سپس هر دو شانه را به سمت بالا حرکت دهید و بعد آهسته به جای اول برگردانید. این حرکت را چند بار تکرار کنید.

۴- نرمش دست ها

دست ها را بالای سر قلاب کنید و هر دو دست را به سمت بالا بکشید، سپس به حالت اولیه برگردید. برای تحرک دست ها حرکت دیگری هم وجود دارد: دست ها را به سمت شکم بیاورید و کف دست ها را به هم بچسبانید. انگلستان شما باید به سمت بالا باشد. دست ها را به سمت بالا حرکت دهید و تا سر بالا برده و سپس به جای اول برگردانید.



۳

چند نوع نرمش برای پشت میز نشین ها

همین یک کار ساده که خرجی هم روی دست شما نمی گذارد و زمانی هم تلف نمی کند عمری طولانی تر و جسمی شاداب تر به شما هدیه می دهد. به همین دلیل در زیر حرکاتی که می توانید در محیط کار و پشت میز انجام دهید را آموزش می دهیم:

۱- حرکت گردن

برای پیشگیری از آسیب های گردن، چند نرمش ساده وجود دارد. کافی است از سر جایتان بلند شوید، دست ها را از پشت قلاب کنید، سپس گردن را آرام به سمت راست خم کنید و بعد به سر جای اول برگردانید. همین حرکت را به سمت چپ تکرار کنید. این حرکت را سه بار انجام دهید.



۲- کشش پهلوها

دست راست را از پشت سر روی دست چپ قرار دهید، سپس به سمت چپ خم شوید. باید کشش را در پهلوی راست تان احساس کنید. همین حرکت را برای سمت پهلوی چپ تکرار کنید.

۲

یکی از مشکلات جسمی که برای کارکنان پیش می آید و در دراز مدت موجب بروز صدماتی در ستون فقرات آنان می شود طرز نشستن طولانی مدت پشت میز و بی تحرکی و گرفتگی عضلات است.

نشستن پشت میز، برای مدت طولانی علاوه بر چاقی و بیماری های همراه آن عوارض قامتی بسیاری به همراه دارد. ورزش برای کارمندان در محل کار، ساده ترین راه برای حفظ سلامتی و ساختار قامتی آنها است.

کمترین کاری که در طول روز می توانید انجام دهید این است که در حال نشستن، حرکات نرمشی پشت میزی را انجام دهید. در واقع، حرکات کوچک پا در همان حال که روی صندلی نشسته اید یا تکان دست می تواند شما را از یک خطر بزرگ دور کند.

بنابراین اگر نمی توانید بلند شوید، پشت میز خود بایستید یا در دفتر کار راه بروید و کمی دست و پای خودتان را حرکت بدهید تا سالم تر زندگی کنید.



۱