

# ورزش در محل کار اداری برای زنان و مردان کارمند



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی گیلان  
مرکز بهداشت استان

گروه آموزش و ارتقا سلامت - گروه سلامت جمعیت، خانواده و مدارس

## یک واقعیت تلخ

به طور متوسط کارمندان اداری ۸ تا ۱۵ ساعت در روز را بدون حرکت و در حالت نشسته طی می کنند. اثرات این میزان بالای بی تحرکی بر سلامت ناگوار است و به صورت چشمگیری خطر بیماری های قلبی، بیماری دیابت، کمردرد، چاقی و افسردگی را افزایش می دهد. «نشستن بیش از حد اثری معادل یک پاکت سیگار کشیدن در روز دارد»

**خبر خیلی خوب؛ کمی حرکت معجزه می کند.**

افرادی که فقط کمی تحرک دارند و مرتب برای انجام کارهای جزئی از پشت میز بلند می شوند یا از پله برای جابجایی بین طبقات استفاده می کنند، به وضوح نسبت به سایرین وضعیت سلامت بهتری دارند. تنها ۵ دقیقه فعالیت در ساعت می تواند اثرات مخرب نشستن را خنثی کند.

## چند توصیه کاربردی

- حرکت را قسمتی از برنامه کاری روزانه خود کنید.
- به صورت منظم وقفه هایی در کار خود ایجاد کنید.
- مرتب بلند شوید یا کمی راه بروید یا اینکه فقط عضلات خود را منقبض کنید یا کشش ملایم انجام دهید.
- در گوشی همراه یا سیستم کامپیوتر خود برای وقفه تحرک ساعتی یادآور بگذارید.
- زمانی که با تلفن صحبت می کنید، بایستید یا بدنتان را حرکت دهید.
- در حالت راه رفتن با همکاران صحبت کنید.
- یک گام شمار تهیه کنید یا نرم افزار مربوطه را روی گوشی همراه خود نصب کنید.
- برای جابجایی بین طبقات از پله استفاده کنید.

**از امروز شروع کنید.** در این قسمت به صورت مصور شما را با برنامه عمومی ورزش در محیط کار آشنا می کنیم. این برنامه در دو بخش ۵ دقیقه ای قابل اجرا است. بهتر است هر بخش را در وقفه هایی که در ساعات اداری برای تحرک پیشنهاد دادیم، انجام دهید.

**بخش اول:**

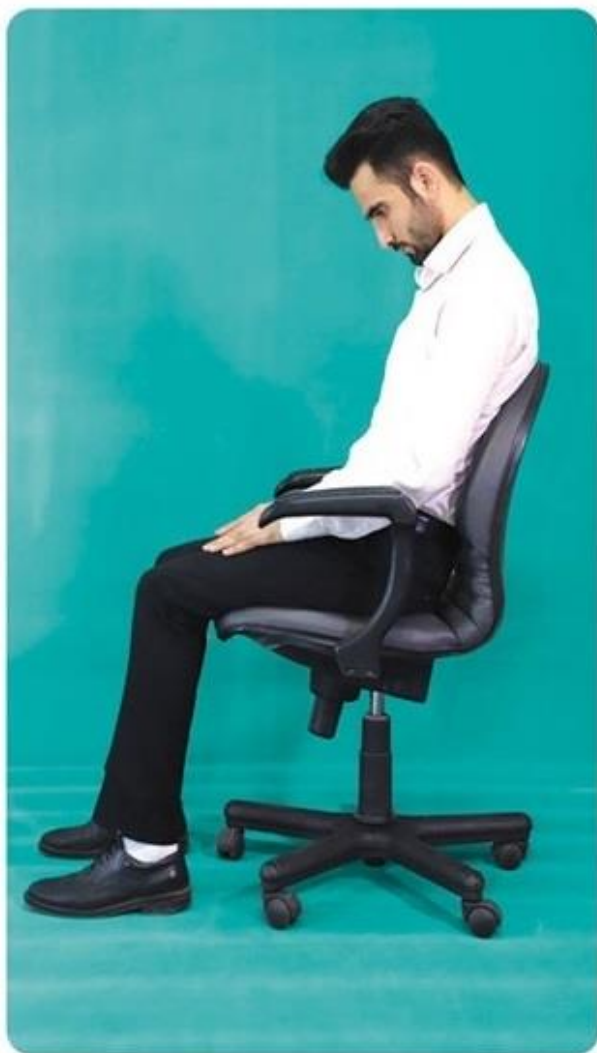
**برنامه ورزش گردن، شانه ها و سینه**

**(۵ دقیقه)**



## ورزش گردن - کج کردن سر

۱. در حالت نشسته به صندلی خود تکیه دهید.
۲. در حالی که سرتان در راستای بدنتان قرار دارد، به آرامی گوش خود را به شانه راست خود نزدیک کنید. این وضعیت را ۵ ثانیه نگاه دارید.
۳. به همان شکل سر خود را به سمت چپ متمایل کنید و نگاه دارید.
۴. در هر سمت سه بار این حرکت را تکرار کنید.



## ورزش گردن - حرکت چانه به سینه

۱. به آرامی سر خود را به سمت جلو خم کنید تا عضلات پشت گردن حالت کشش پیدا کنند. وضعیت را ۱۰ ثانیه حفظ کنید.
۲. حرکت را ۳ بار تکرار کنید.



## ورزش شانه – کشش شانه

۱. دست خود را روبروی سینه قرار دهید و روی شانه مقابل بگذارید. دست مخالف را پشت آرنج این دست بگذارید.
۲. به آرامی آرنج را به سمت شانه مقابل هل دهید. وضعیت را ۱۰ ثانیه حفظ کنید.
۳. حرکت را در سمت مقابل هم انجام دهید.
۴. این حرکات را ۲ بار تکرار کنید.



## ورزش شانه - خاراندن پشت

۱. دست راست خود را بین دو کتف خود تا حدی پایین بیاورید که در پشت بازویتان احساس کشش کنید. وضعیت را ۱۰ ثانیه حفظ کنید.
۲. دست را عوض کنید و حرکت را ۲ بار تکرار کنید.





## ورزش شانه کشش بالای سر و کشش رو به جلو

۱. انگشتان خود را به هم قفل کنید و کف دستتان را رو به بالا بچرخانید و به بالای سرتان ببرید تا اینکه دستتان صاف شود (مرحله اول). وضعیت را ۱۰ ثانیه حفظ کنید.

۲. دستانتان را به جلوی رویتان موازی با سطح زمین پایین بیاورید و کف دستان را از خودتان دور کنید (مرحله دوم) و کشش را در شانه به مدت ۱۰ ثانیه حفظ کنید.

۳. حرکت را تکرار کنید.



## ورزش شانه - چرخاندن شانه

۱. به آرامی شانه خود را پنج بار در یک دایره بزرگ به عقب بچرخانید.
۲. این حرکت را پنج بار به سمت جلو تکرار کنید.



## ورزش سینه - دست‌ها پشت سر

۱. انگشتان خود را پشت سرتان قفل کنید، آرنج‌ها را به طرفین ببرید تا در امتداد بالاتنه قرار بگیرد. کتف‌ها را به همدیگر نزدیک کنید. وضعیت را ۱۰ ثانیه حفظ کنید.

۲. این حرکت را ۳ بار تکرار نمایید.



## ورزش سینه - کشش سینه

۱. صاف بایستید.
۲. دست‌ها را در حالت قفل کرده به پشتتان ببرید و آرنج‌ها را به سمت داخل بچرخانید.
۳. دست‌ها را به سمت بالا ببرید و ۱۰ ثانیه در این وضعیت نگاه دارید.
۴. حرکت را ۳ بار تکرار کنید.

**بخش دوم:**

**برنامه ورزش کمر، دست ها و پاها**

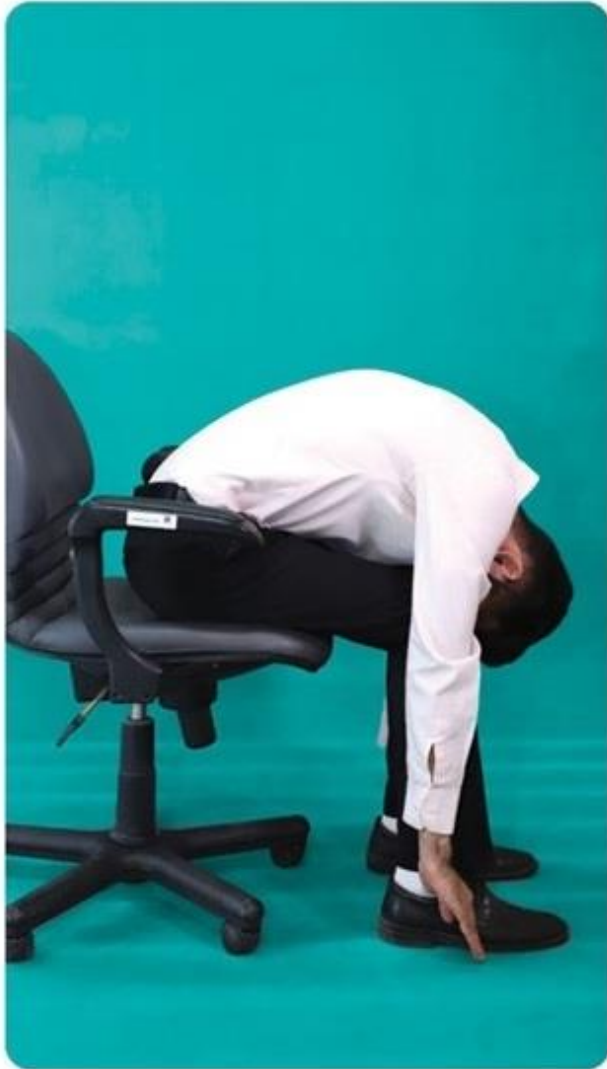
**(۵ دقیقه)**

## ورزش کمر - گردش تنه



۱. پای راستتان را روی پای چپ بیاندازید و ساعد چپتان را روی خارج ران راست تکیه بدهید.
۲. فشار ملایم یکنواختی را با ساعد چپ به ران تان وارد کنید و بالاتنه خود را بچرخانید.
۳. در حالی که کشش را حفظ می‌کنید، به بالای شانه راست خود نگاه کنید و وضعیت را ۱۵ ثانیه حفظ کنید.
۴. حرکت را در سمت مقابل تکرار کنید.

## ورزش کمر - کشش پشت



۱. کاملاً به صندلی خود تکیه بدهید.
۲. حالا از کمر به سمت جلو خم شوید و سینه خود را به روی ران ها قرار دهید.
۳. دست ها را جلوی پاها آویزان کنید و سرتان را بین زانوها قرار بدهید. وضعیت را ۳۰ ثانیه حفظ کنید.
۴. اینک دست ها را روی ران ها بگذارید و بالاتنه را به حالت نشسته قائم ببرید.
۵. حرکت را ۲ بار تکرار کنید.



## ورزش دست - پرس دست

۱. در حالی که مچ دست‌ها به سمت بالا خم شده، دست‌ها را به هم بچسبانید.
۲. آرام دست‌ها را به سمت زمین هل بدهید. وضعیت را ۱۰ ثانیه حفظ کنید.
۳. عضلات را شل کنید و حرکت را تکرار کنید.





## ورزش دست - کشش مچ دست

۱. یک دست را صاف روبروی خود نگاه دارید.
۲. با دست دیگرتان، پنجه دست را بگیرید و مچ را به سمت پایین و عقب ببرید. وضعیت را ۵ ثانیه حفظ کنید.
۳. دست‌ها را عوض کنید و سه بار حرکت را تکرار کنید.



## ورزش پا - کشش ران

۱. با گرفتن صندلی یا میز اداری برای حفظ تعادل، روی پای چپتان را با دست بگیرید و آرام پاشنه را به باسن نزدیک کنید.
۲. زانوی چپ باید در امتداد زانوی راست باقی بماند تا کشش در جلوی ران شما حفظ شود. وضعیت را ۱۵ ثانیه حفظ کنید.
۳. حرکت را با پای دیگر تکرار کنید.



## ورزش پا - کشش پشت ساق پا

۱. با استفاده از یک صندلی ثابت یا میز بایستید، به صورتی که وزن بدن روی پای چپ بیفتد.
۲. پای راست خود را جلوی پای چپ دراز کنید، در حالی که پا خم شده است (پاشنه صاف، انگشتان به بالا).
۳. به آرامی از کمر به سمت جلو خم شوید تا احساس کشش در پشت ساق پای راست خود احساس کنید. وضعیت را ۱۵ ثانیه حفظ کنید.
۴. حرکت را با پای دیگر تکرار کنید.



## ورزش پا - چرخاندن مچ پا

۱. با استفاده از یک صندلی ثابت یا میز اداری به عنوان تکیه‌گاه، پای راست خود را از زمین بالا بیاورید و آن را هشت بار از مچ به سمت راست و سپس به سمت چپ بچرخانید.
۲. این کار را برای پای چپ تکرار کنید.



## ورزش پا - خم شدن به طرفین

۱. دستان را در دو طرف بدن نگاه دارید.
۲. به سمت چپ خم شوید و به تدریج دست چپ خود را به پا نزدیک کنید (سعی کنید به سمت جلو یا عقب متمایل نشوید). وضعیت را ۱۵ ثانیه حفظ کنید.
۳. حرکت را در سمت راست تکرار کنید.

بخش سوم: حرکات پیشرفته تر

**بعد از اینکه مدتی برنامه بالا را انجام دادید و به سهولت همه حرکات بالا به راحتی برای شما قابل انجام بود، می توانید برای پیشرفت بیشتر و افزایش قدرت عضلات بزرگ از تمرینات زیر هم استفاده کنید:**



## تقویت پشت بازو

۱. پشت به یک صندلی ثابت بایستید. با خم کردن مچ دست‌ها، کف هر دو دست را صاف روی صندلی قرار دهید به طوری که آرنج‌ها صاف باشند.
۲. حالا با خم کردن آرنج بدنتان را پایین بیاورید. تا حد امکان پشت‌تان به صندلی نزدیک باشد. حالا با صاف کردن آرنج و بالا آمدن به وضعیت اولیه برگردید.
۳. این کار را ۱۰ بار تکرار کنید.





## حرکت دورانی بازوها

۱. بایستید. پاها به عرض شانه باز باشند. دست‌ها را از طرفین در ارتفاع شانه دراز کنید.
۲. حالا هر دو دست را حول یک دایره کوچک رو به عقب حرکت دهید.
۳. این کار را در جهت رو به عقب ۲۰ بار تکرار کنید. سپس جهت حرکت را رو به جلو تغییر دهید و آن را هم ۲۰ بار تکرار کنید.



## شنا رفتن روی دیوار

۱. با دو قدم فاصله روبروی دیوار بایستید و با کف دو دست به آن تکیه دهید. (فاصله دست‌ها بیش از عرض شانه باشد.) در حالی که عضلات شکم را منقبض کرده اید و امتداد سر تا پا در وضعیت مستقیم نگاه داشته اید، با خم کردن آرنج‌ها سینه را به دیوار نزدیک کنید.

۲. حالا با کمک صاف کردن آرنج‌ها به موقعیت اولیه برگردید.

۳. این کار را ۱۰ بار تکرار کنید.



## حرکت اسکات صندلی

۱. از صندلی خود برخیزید. حالا آرام با خم کردن زانو بدنتان را پایین بیاورید.
۲. درست قبل از اینکه باسن به صندلی برسد توقف کنید. وزن را روی پاها بیاندازید.
۳. حالا دوباره به آرامی به وضعیت ایستاده برگردید.
۴. این حرکت را ۱۰ بار تکرار کنید.



## بلند شدن روی پنجه

۱. پشت میزتان بایستید و به عنوان تکیه گاه از آن استفاده کنید.
۲. پاشنه‌ها را از روی زمین بالا بیاورید تا اینکه روی پنجه بایستید.
۳. به آرامی پاها را روی زمین برگردانید.
۴. این حرکت را ۱۵ بار تکرار کنید.



## سر خوردن روی دیوار

۱. به دیوار تکیه دهید.
۲. آرام با خم کردن زانو بدن را روی دیوار سر بدهید تا زمانی که ران در همان سطح زانوها با زاویه ۹۰ درجه با ساق پا قرار بگیرد.
۳. وضعیت را ۳۰ ثانیه حفظ کنید و دوباره به حالت ایستاده برگردید.
۴. این حرکت را ۱۰ بار تکرار کنید.



## حرکت نشستن ورزش باستانی

۱. یک پا را جلوتر از پای دیگر قرار دهید. به آرامی زانوی پای عقبی را به سمت زمین پایین بیاورید.
۲. این حرکت را ۱۰ بار تکرار کنید.

## منبع محتوا:



معاونت بهداشت  
وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی



دفتر سلامت جمعیت، خانواده و مدارس  
اداره سلامت میانسالان



گروه پزشکی ورزشی  
دانشگاه علوم پزشکی تهران

# از همراهی شما متشکریم



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی مازندران  
مرکز بهداشت استان مازندران

مرکز بهداشت استان مازندران  
گروه آموزش و ارتقای سلامت