



حرکات ورزشی

پشت میز کار



تألیف:

کارشناس ارشد تربیت بدنی
کارشناس تربیت بدنی
پزشک عمومی
پزشک عمومی
کارشناس آموزش سلامت

محمود رضا متقی
زهرا روحانی
دکتر مرتضی تجددی
دکتر محمد صالح سلطانخواه
محمد جان نیکپور

الحمد لله رب العالمين



✓ نام کتاب: حرکات ورزشی پشت میز کار

✓ تالیف: محمود رضا متقی (کارشناس ارشد تربیت بدنی)

زهرا روحانی (کارشناس تربیت بدنی)

دکتر مرتضی تجددی (معاون امور بهداشتی)

دکتر محمد صالح سلطانهخواه (معاون فنی مرکز بهداشت)

محمد جان نیکپور (مسئول واحد آموزش سلامت)

✓ چاپ و صحافی: چاپخانه نسیم

✓ عکس: منصور مهدیزاده

✓ تایپ و طراحی جلد: بهروز سیاح

✓ صفحه آرای: سید مهدی متولی شهری

✓ شابک:

تقدیم به :

تمامی اقشار زحمتکش جامعه :

پزشکان: که با دغدغه سلامت بیمارانشان سلامت

خود را از یاد برده اند ، معلمان ، مدیران

و تقدیم به تلاشگران آرام (کارمندان) که قشر

گسترده ای از جامعه را شامل می شوند و همواره

بی وقفه تلاش می کنند.



بنام خدا

زندگی مدرن و ماشینی امروزی تحرک لازم را از انسان ها گرفته است. اکثر ما بیش از نصف روز را پشت میزهای کار خود می نشینیم و بدون اینکه تحرکی به بدنمان بدهیم کار می کنیم. این عمل در دراز مدت سلامتی ما را به خطر می اندازد. فعالیت های زیاد و گرفتاری های گوناگون دنیای امروز معمولاً وقت کافی را جهت انجام کار ساده ورزشی در اختیار ما قرار نمی دهد. در این کتاب ما به شما حرکات ورزشی را آموزش میدهم تا شما بر روی صندلی خود و در پشت میز کارتان بدون اختصاص دادن وقت زیادی بتوانید با انجام آنها از به خطر افتادن سلامتی خود جلوگیری کنید. این حرکات از درد پشت و درد کمر و گردن، دست و خستگی پاها جلوگیری می کند. فواید ورزش و نشاطی که انسان پس از ورزش کردن پیدا می کند بر کسی پوشیده نیست و این مهم به خصوص برای پزشکان و کارمندان ادارات که ساعت ها پشت میز کار در حالتی ثابت می نشینند ضروری تر است و به قول معروف غذای روح انسان دو چیز است: هنر و ورزش.

ما در این جا سعی داریم یک سری حرکات ساده و عمومی ورزشی را جهت رفع خستگی در پشت میز کار ارائه دهیم تا گامی به سوی سلامتی قشر گسترده ای از جامعه که زمان زیادی از وقت روزانه خود را کم تحرک در پشت میزهای کار سپری می کنند، همچون (پزشکان، روسای سازمان ها و مدیران، کارمندان، تاپیست ها و...) برداشته باشیم.

* سعی شده است حرکات ارائه شده به شکلی ساده تر و عمومی تر باشد.

فهرست مطالب

صفحه	عنوان
	فصل اول: (سلامت)
8	وضعیت بدن شما در حالت مناسب
9	وضعیت نادرست بدن
9	تست وضعیت صحیح بدن
11	نحوه صحیح ایستادن
12	نحوه صحیح راه رفتن
12	نحوه صحیح نشستن
14	وضعیت مطلوب
14	نشستن پشت میز کار
16	طراحی محل کار
19	نحوه صحیح خوابیدن
20	نحوه صحیح خم شدن، بلند کردن و حمل اشیاء
22	توصیه هایی برای اجتناب از نشستن طولانی
	فصل دوم
24	حرکات صورت
	فصل سوم
31	حرکات گردن
	فصل چهارم
35	حرکات دست
	فصل پنجم
59	حرکات کمر
	فصل ششم
69	حرکات پا
78	منابع