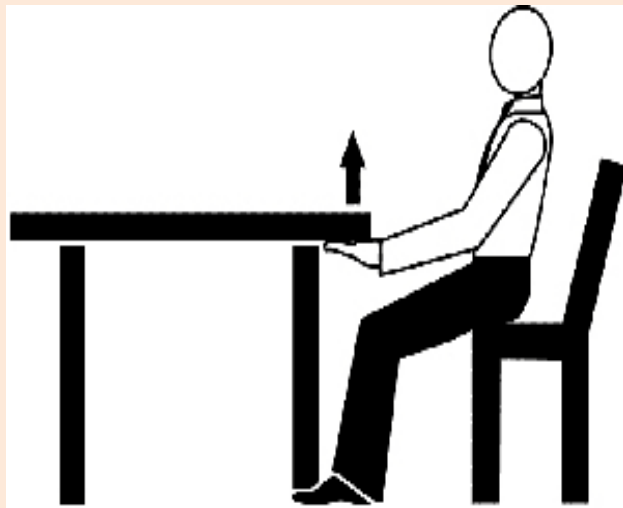


## ورزش هایی برای پشت میز نشین ها

اکثر ما دست کم ۸ ساعت از روزمان را پشت میز کار می گذرانیم و این نشستن های طولانی عوارضی جسمی و روانی زیادی دارد. با انجام تمرینات ساده ای، از فرصت های فراغت می توانید نهایت استفاده را به نفع سلامت تان بکنید.

### تمرین

لبه میز را بگیرید و مانند زمانی که می خواهید میز را از زمین بلند کنید به دستتان کشش وارد کنید. زمانی که خسته شدید با دست دیگر این حرکت را تکرار کنید.



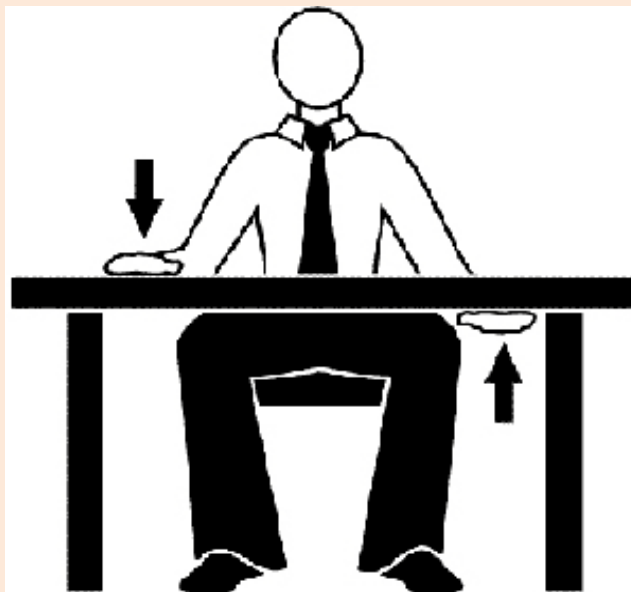
### تمرین

دست\*تان را بر روی میز بگذارید و با تمام نیرو دست را به سمت پایین فشار دهید. تا زمانی که خسته نشدید در این حالت کشش بمانید و سپس با دست دیگر این تمرین را تکرار کنید.



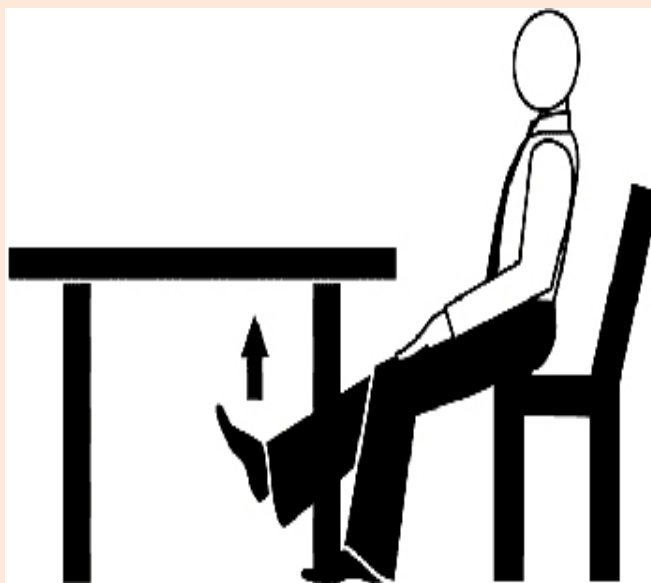
### تمرین

دست راست را بر روی میز و دست چپ را زیر میز بگذارید و دست راست را با تمام قدرت و به سمت پایین فشار دهید. همزمان دست چپ را به سمت بالا فشار دهید. وقتی خسته شدید جای دست\*ها را عوض و تمرین را تکرار کنید.



### تمرین

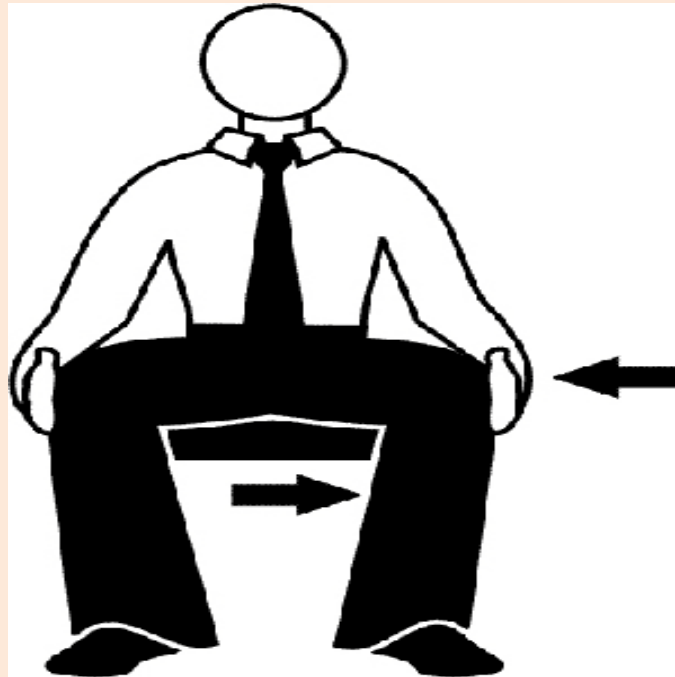
روی لبه ی صندلی بنشینید و پاهایتان را به نوبت کاملاً صاف کرده، چند سانت از سطح زمین بلند کنید و برای چند دقیقه نگاهدارید. اگر میتوانید پاهایتان را بالاتر ببرید.



### تمرین

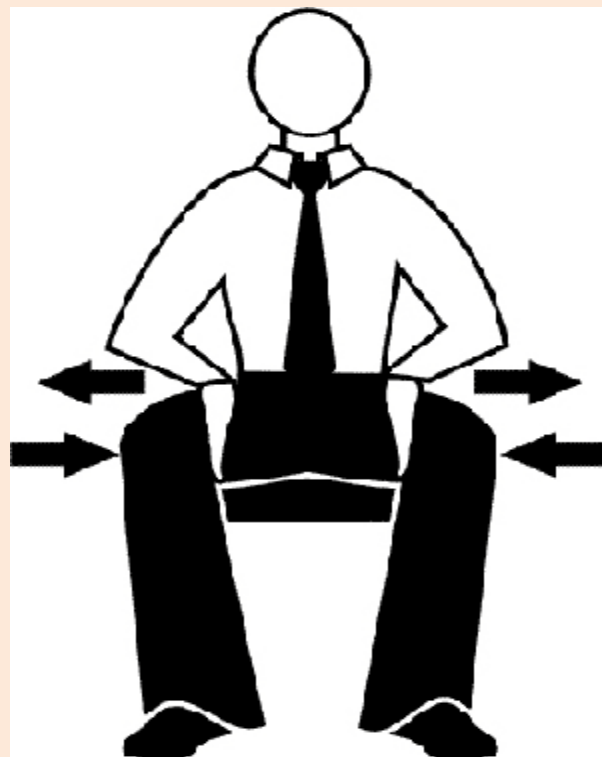
همان طور که بر روی صندلی نشسته اید دست راست را بر روی قسمت بیرونی زانوی راست گذاشته و با تمام

نیرو زانو را فشار دهید مثل این که میخواهید زانو را به سمت پای چپ دهید. در همان زمان با پای راست فشاری در خلاف جهت دست و برای مقابله با آن وارد کنید. این کار را با دست و پای چپ تکرار کنید.



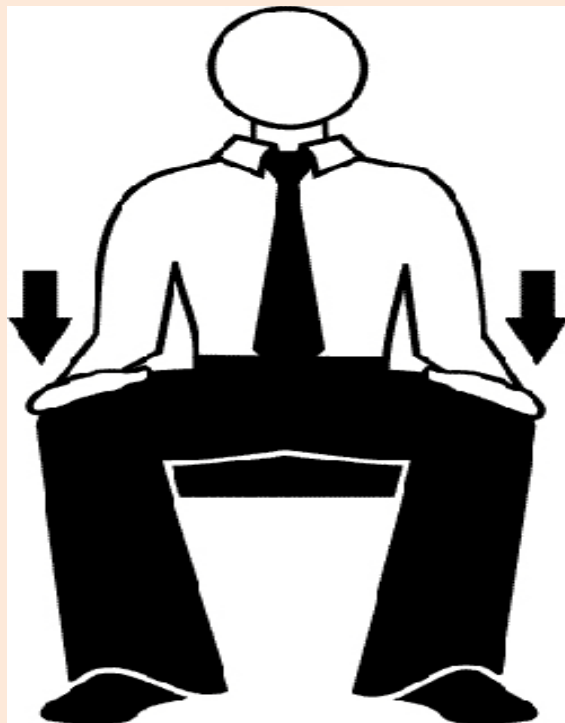
#### تمرین

دست راست را بر روی قسمت داخلی زانوی راست قرار داده و فشار دهید مثل این که بخواهید آن را از پای چپ دور کنید و در همان زمان با پای راست با این فشار مقابله کنید. این حرکت را روی پای دیگر تکرار کنید.



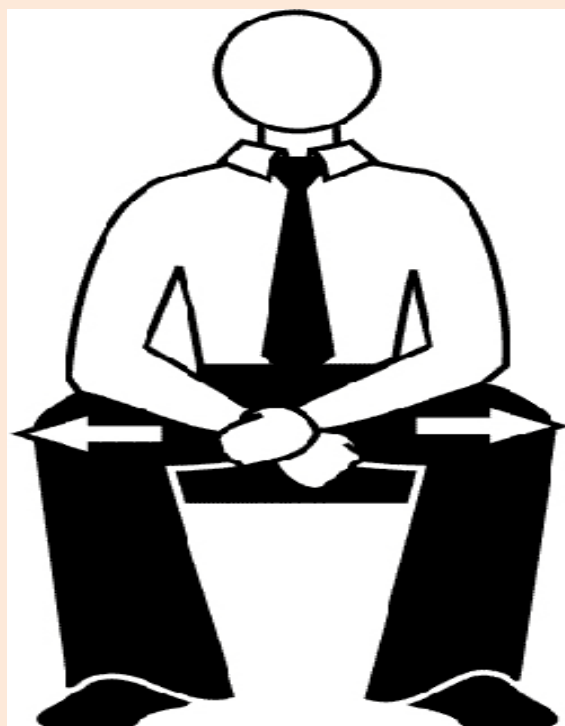
### تمرین

دست راست را بر روی زانوی راست قرار داده و تا جایی که می توانید زانو را به سمت پایین فشار دهید و کششی در زانو ایجاد کنید. این حرکت را هم روی پای دیگر و یا همزمان روی هر دو پا تکرار کنید.



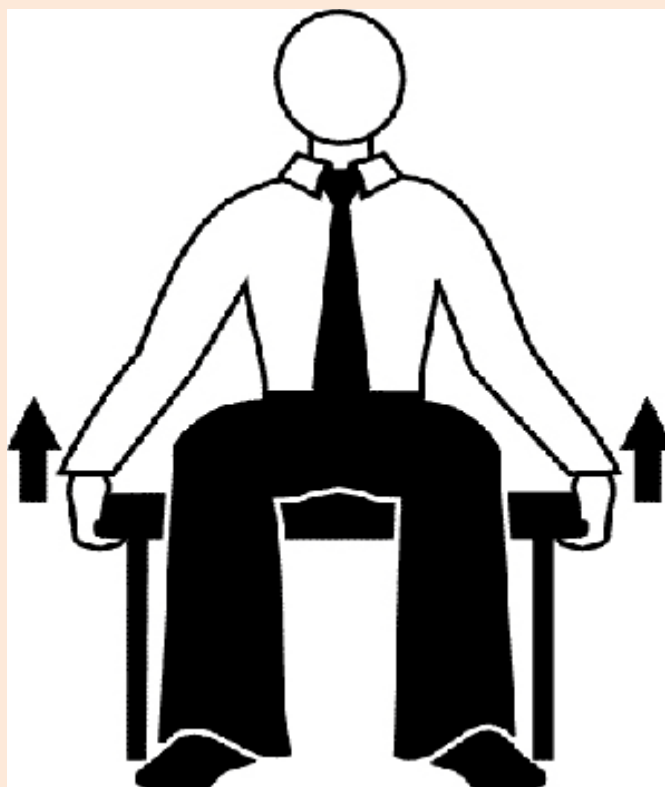
### تمرین

با دست چپ، مچ دست راست را گرفته و در جهت مخالف بکشید. روال را تغییر داده و دوباره تکرار کنید.



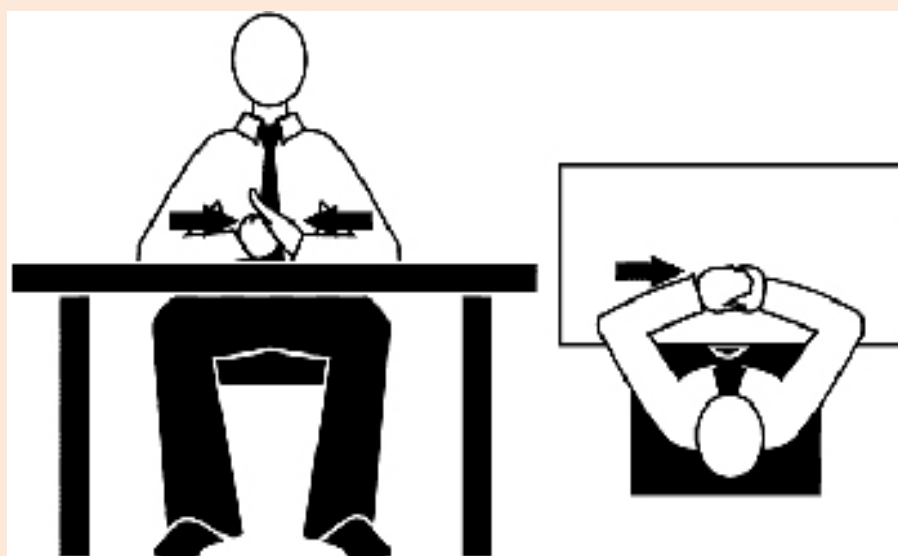
### تمرین

در حالی که بر روی صندلی نشسته اید ، لبه آن را با دست گرفته و با تمام قدرت مثل زمانی که میخواهید صندلی را بلند کنید به آن نیرو وارد کنید.



### تمرین

هر دو دست را بر روی میز قرار دهید، دست چپ را مشتم کرده و آن را بر کف دست راست عمود کنید و محکم به هم فشار دهید.



### تمرین

همان طور که بر روی صندلی نشسته اید، دستها را پایین بیاورید و کف دست ها را به هم بچسبانید و آنها را محکم به هم فشار دهید. این تمرین را در حالتی که انگشتان به سمت بالا هستند تکرار کنید.



### تمرین

پاها را از زمین بلند کنید و به هم بزنید و آنها را در جهت مخالف بکشید تا عضلاتتان خسته شود.



## تمرین

پاها را کاملا صاف و از زمین بلند کنید و روی هم بگذارید و با پای بالایی پای پایینی فشار بیاورید. جای پاها را عوض کنید.



واحد HSE