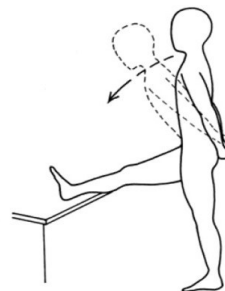




پای خود را روی سطح صاف و ثابت قرار دهید. همزمان کمر خود را به سمت بالا و پایین حرکت دهید تا کشش را زیر زانوها احساس کنید.



روی صندلی بنشینید، در حالی که یکی از پاهایتان را روی دیگری قرار داده اید، دست راست را به حالت آزاد رها کنید و سعی کنید همزمان شانه چپ و چشمانتان را همسو کنید. این کار را با دست مخالف نیز انجام دهید.

نرمش های پشت منبری

ویژه کارمندان و کاربران رایانه

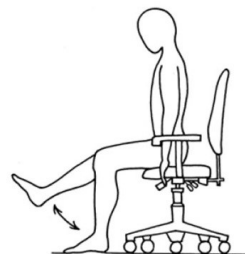


مقابل سطح صافی بایستید و سپس با دست موافق، زانوی خود را نگه دارید. همزمان زانو را به سمت بالا بکشید و تا جایی که ممکن است، سعی کنید احساس آرامش را با کشش های متوالی در بدن خود ایجاد کنید.

در حالی که روی صندلی نشسته اید، دستان خود را به سمت بالا بکشید و با شانه های ثابت، سعی کنید انگشتان را به هم قفل کرده و به چپ و راست متمایل کنید.



روی صندلی بنشینید، کمر خود را صاف کنید و بدون ذره ای خمیدگی، یکی از پاها را به سمت بالا بیاورید. سعی کنید این فاصله از ۱۰ سانتی متر تجاوز نکنند. پاها را به صورت مسقیم برای ۵ تا ۱۰ ثانیه نگه دارید.



در مقابل دیوار بایستید دستان خود را به سطح دیوار بچسبانید و یکی از پاها را عقب تر از دیگری قرار دهید. همزمان که زانوی شما کمی خم شده، به دیوار فشار بیاورید.

قانون ۲۰ برای رفع خستگی چشم ها:

پس از هر ۲۰ دقیقه نگاه کردن به صفحه نمایش رایانه، ۲۰ ثانیه به جسمی که ۲۰ گام از شما دور تر است نگاه کنید.

هر نیم ساعت یک بار از جای خود بلند شوید و با حرکات کششی، بدن خود را نرمش دهید.

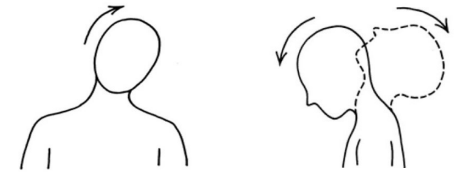
تهیه شده در دفتر تربیت بدنی دانشگاه
زمستان ۱۳۹۴

مقدمه:

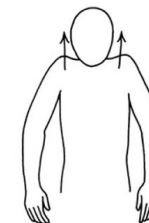
امروزه بسیاری از افراد جامعه درگیر مشاغلی هستند که آنها را مجبور می‌کند در محل کارشان، ساعت‌ها پشت میز بنشینند و یا مدتی طولانی را به کار با کامپیوتر بپردازند. این کم تحرکی و کار مداوم با رایانه، علاوه بر آن که موجب خستگی کارمند یا کاربر شده و ادامه کار را برای وی مشکل می‌سازد، می‌تواند زمینه را برای بروز بسیاری از بیماری‌ها فراهم سازد. بنابراین اگر شما هم از آن دسته افرادی هستید که مدت زمان زیادی را در طول روز پشت کامپیوتر صرف می‌کنید، می‌توانید با انجام نرمش‌هایی که در ادامه آمده، خستگی را از خود دور ساخته و با انرژی و توان بیشتری به ادامه کار بپردازید.

ورزش‌های موثر برای کاهش خستگی کاربران رایانه

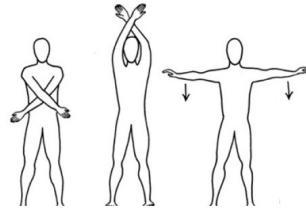
گردن خود را تکان دهید و برای ۵ تا ۱۰ ثانیه در هریک از موقعیت‌های بالا، پایین، چپ و راست نگه دارید. سپس سر را به پهلوها متمایل کنید به طوری که گوشتان با شانه در تماس باشد.



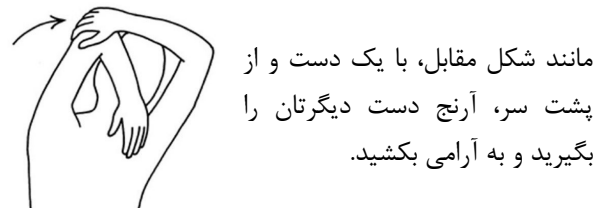
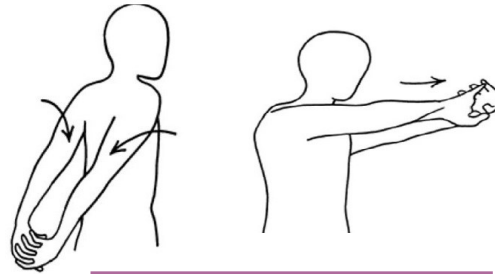
شانه‌ها را به آرامی به سمت بالا ببرید و این کار را ۵ بار تکرار کنید.



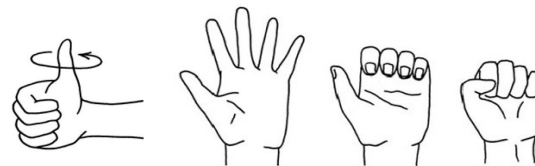
دست‌ها و بازوها را به صورت هماهنگ حرکت دهید و همزمان نفس عمیق بکشید.



دست‌ها را از پشت حلقه کنید و کمی به سمت عقب بکشید. سپس همین حرکت را در جهت جلو انجام دهید.



مانند شکل مقابل، با یک دست و از پشت سر، آرنج دست دیگران را بگیرید و به آرامی بکشید.



انگشت‌ها را مقابل خود قرار دهید و به صورت مداوم برای ۵ تا ۱۰ ثانیه مشت کرده و باز کنید. همچنین انگشت شست خود را حول محوری بچرخانید.

کف دست هایتان را به هم فشار دهید و سعی کنید با دست مخالف، بر دست دیگر نیرو وارد کنید.



با یک دست، دست مخالف را بگیرید و به آرامی خم کنید. همین عمل را در جهت مخالف، یعنی رو به بالا انجام دهید تا احساس کشش بیشتری کنید.



به صورت ایستاده، دست‌هایتان را رو به بالا بگیرید و در حالی که دست‌ها را بیشتر از عرض شانه باز می‌کنید، سعی کنید با بالا و پایین آوردن آن‌ها، احساس آرامش کنید.



از جای خود برخیزید و به حالت ایستاده، دست‌های خود را بر کمر فشار داده و به این وسیله کمر خود را نرمش دهید.

