



وزارت نیرو  
شرکت برق منطقه‌ای سیستان و بلوچستان

## تأثیر ورزش بر سلامت انسان

حفظ تندرستی با رعایت قوانین صحیح

نشستن پشت میز و اصول پیاده روی

تهیه کننده: امور بانوان

شرکت برق منطقه‌ای سیستان و بلوچستان

زمستان ۸۹

زانو را خم کنید. شما باید بتوانید این عمل را در عضلات ساق احساس کنید.

\* به خود فشار نیاورید و با سرعتی حرکت کنید که هنگام راه رفتن به راحتی بتوانید حرف بزنید.

### موارد لازم برای مشاوره پزشکی قبل از شروع پیاده روی

در تعدادی از بیماریها انجام فعالیتهای ورزشی ممکن است موجب تشدید علائم بیماری گردد لذا لازم است در مواردی قبل از اقدام به پیاده روی مشاوره پزشکی انجام پذیرد که به اهم این موارد اشاره میگردد:

- ۱- بیماری شناخته شده قلبی، ریوی و متابولیک
- ۲- علائم مربوط به بیماریهایی مانند: درد یا ناراحتی در سینه، تنگی نفس، سرگیجه، از دست دادن هوشیاری، تنگی نفس موقع خواب، تورم مچ پا، تپش قلب، درد در ساق پاها موقع پیاده روی.

پیاده روی برای کسی که سابقه فعالیت ورزشی ندارد، می تواند سنگین محسوب شود. لذا روزهای اول را با ۵-۱۰ دقیقه راه رفتن تند آغاز کنید و به مرور زمان ظرف ۶ هفته آن را به ۳۰ دقیقه برسانید.

### اصول پیاده روی صحیح

پیاده روی محبوب ترین ورزش به خصوص برای افراد ورزشکار غیر حرفه ای است که ضمن ارزان بودن قابلیت اجرا تقریباً در تمام شرایط را دارد. پیاده روی نقطه آغاز خوبی برای کسی است که به فعالیت جسمانی عادت ندارد.

### در پیاده روی نکات زیر باید رعایت شود:

\* پیاده روی باید حداقل ده دقیقه به طور پیوسته ادامه یابد، قدم زدن با دوستان، در حال خرید، تماشای مغازه‌ها، در حین قدم زدن و یا راه رفتن در خانه برای انجام کارها را نمی توان فعالیت هوازی به منظور افزایش آمادگی قلبی تنفسی محسوب کرد.

\* حتماً از کفشهای مناسب و مخصوص پیاده روی استفاده کنید، حالت بدن را حفظ کنید، پشت صاف، شکم کمی تو کشیده و دستها را در هنگام راه رفتن در جهت مخالف یکدیگر به جلو و عقب حرکت دهید، با این کار ضمن اینکه کالری بیشتری می سوزانید، قسمت بالای بدن شما نیز فعالیت خواهد داشت.

\* برای راه رفتن از روش پاشنه- پنجه استفاده کنید. ابتدا باید پاشنه پای جلو به زمین اصابت کند و بعد پنجه همان پا در هنگام بلند کردن پای عقب، وقتی که پاشنه از زمین بلند شد مختصری

۳- این حرکت را ۱۰ مرتبه و در ۳ مرحله با فاصله یک دقیقه انجام دهید.



۴- شانه‌های خود را به آرامی بالا بیاورید و آرام به حالت قبلی برگردانید. این حرکت را ۱۵ مرتبه و در ۳ مرحله به فاصله یک دقیقه اجرا کنید.

۵- روی صندلی بنشینید. دست راست را بدون آن که از مفصل آرنج خم شود به حالت کشیده درآورید. این حرکت را ۱۵ مرتبه در ۳ مرحله و به فاصله یک دقیقه انجام دهید.

۶- کف دست‌ها را به هم بچسبانید و حرکت چرخشی دست را از مفصل مچ دست انجام دهید. این حرکت را ۱۵ مرتبه و در ۳ مرحله با فاصله یک دقیقه انجام دهید.

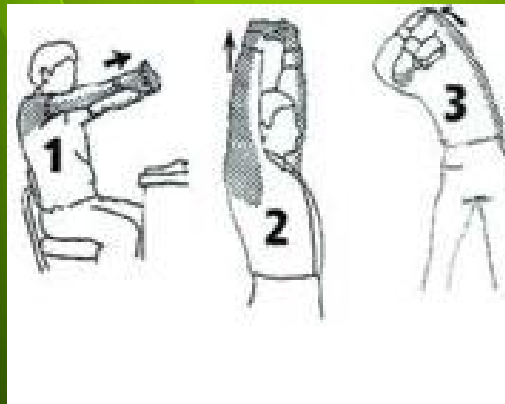
از صفحه نمایش فاصله داشته باشید، انعکاس نور در صفحه نمایش شما را اذیت نکند. اگر صندلیتان نمی‌چرخد، بهتر است کل بدن را بچرخانید نه کمرتان را.

### گام چهارم: توقف کار و استراحت و نرمش

سعی کنید هر ۳۰ دقیقه، یکی دو دقیقه کار را متوقف کرده و حرکات کششی انجام دهید و بعد از هر ساعت ۵ دقیقه استراحت کنید.

چشم‌های شما نیز نیاز به استراحت دارند بنابراین گاه به نقطه‌ای دور خیره شوید یا با کف دست ۱۰ ثانیه چشم‌ها را بپوشانید.

### ورزش‌های پشت میز کامپیوتر:



۱- این حرکت را ۱۰ مرتبه و در ۳ مرحله متوالی با فواصل یک دقیقه انجام دهید.

۲- این حرکت به شکل فنری ۱۰ مرتبه و در ۳ مرحله با فاصله یک دقیقه انجام شود.

### شیوه صحیح نشستن پشت میز:

درست نشستن، مترادف با سیخ نشستن نیست. نشستن با زاویه ی ۱۲۰ درجه می تواند باعث کاهش کمر درد شود.



بهترین حالت نشستن پشت میز این است که کمی بدن به عقب متمایل باشد.

### گام اول: صندلی

باسن خود را به تکیه گاه صندلی نزدیک کنید. کف پا صاف روی زمین باشد، وقتی دست‌ها روی دسته صندلی قرار می‌گیرد شانه‌ها آزاد باشند.

### گام دوم: میز و صفحه کلید کامپیوتر

میز نزدیک شما باشد، آرنج و شانه نیز آزاد باشند و مچ دست خم نشوند.

### گام سوم: صفحه نمایش کامپیوتر و میز

وسایل روی میز در دسترس باشد، صفحه نمایش روبروی چشم‌ها باشد. حداقل به اندازه‌ی یک بازو

