

ورزش و تغذیه کارمندان

مقدمه :

زیاد نشستن و کم ورزش کردن، برای سلامتی شما مضر است. بنابراین، از روی صندلی بلند شوید و فعالیت های بدنی مثل باشگاه رفتن و یا پیاده روی را، به بخشی از برنامه ی روزانه ی خودتان تبدیل کنید.

اما ممکن است علیرغم تلاشان زمانی برای ورزش کردن در طول روز پیدا نکنید! اینجاست که ورزش های ویژه ی محیط کار، به شما کمک می کنند تا با کمی خلاقیت، بیشترین بهره و استفاده را از کمترین زمان ممکن داشته باشید و در همان حالی که مشغول به کار کردن هستید، ورزش در محل کار را هم تجربه کنید.

با این نوع ورزش کردن:

- * قوای ذهنیتان تقویت می شود.
- * استرستان کاهش پیدا می کند.
- * انرژیان زیاد میشود.
- * از بروز بیماری ها جلوگیری می کنید.
- * کم کردن وزن برایتان آسان می شود.

در بخش های پیش رو تمرینات در ابتدا بر روی تقویت و جلوگیری از آسیب های مفاصل اصلی بدن انجام می پذیرند و در ادامه به جهت پیشرفت بیشتر، تمریناتی را در اماکن ورزشی برایتان در نظر گرفته ایم.

قسمت سوم

بخش اول: تمرینات اصلاح کننده ناهنجاری فوروارد هد (سر به جلو)



مقدمه:

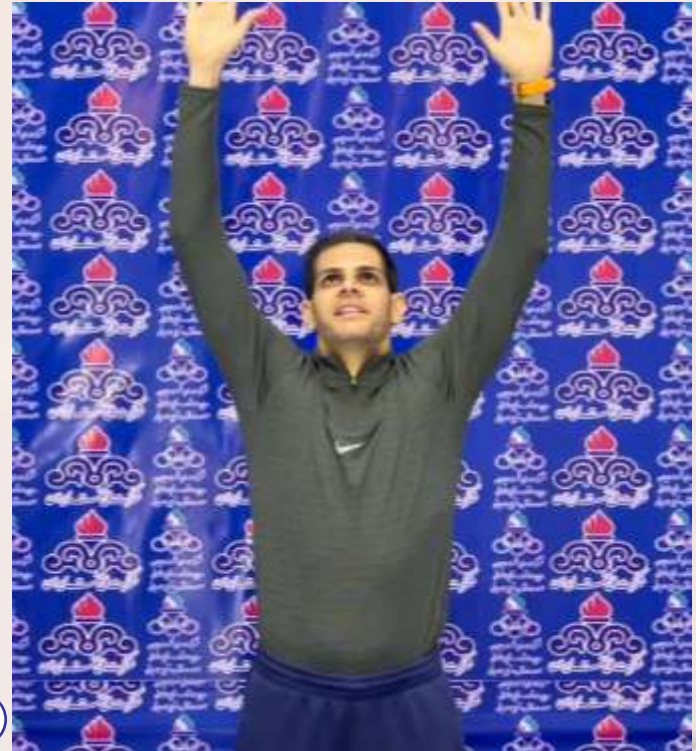
یکی از مشکلات شایعی که در اکثر جامعه امروز شهرنشین و افرادی که پشت کامپیوتر می باشند، اختلال شایعی به نام ناهنجاری سر به جلو یا FHP Forward head posture می باشد. سندروم سر و گردن به جلو، در جامعه امروزی شیوع بسیار زیادی دارد. ستون فقرات در ناحیه گردن به سمت جلو تحدب دارد. چنانچه این انحنا بیش از حد طبیعی آن باشد به آن عارضه سر به جلو می گویند. در این ناهنجاری سر جلوتر از گردن قرار میگیرد یعنی هنگامی که سر متمایل به جلو باشد لاله گوش و وسط بازو در یک راستا نیستند و لاله گوش جلوتر قرار دارد، بنابراین فشار زیادی روی مفاصل فکی گیجگاهی و مفاصل گردن و عضلات پشت گردن وارد می شود.

دستها را به سمت بالا و عقب باز کنید تا باعث کشش در عضلات سینه ای شوید، پس از مکث ۵ ثانیه ای، شروع به چرخاندن دستها از مفصل شانه کنید.
(۱۰ الی ۱۵ ست، ۵ ثانیه مکث در کشش - ۱۰ چرخش به داخل ۱۰ چرخش به بیرون - ۴ ثانیه استراحت)

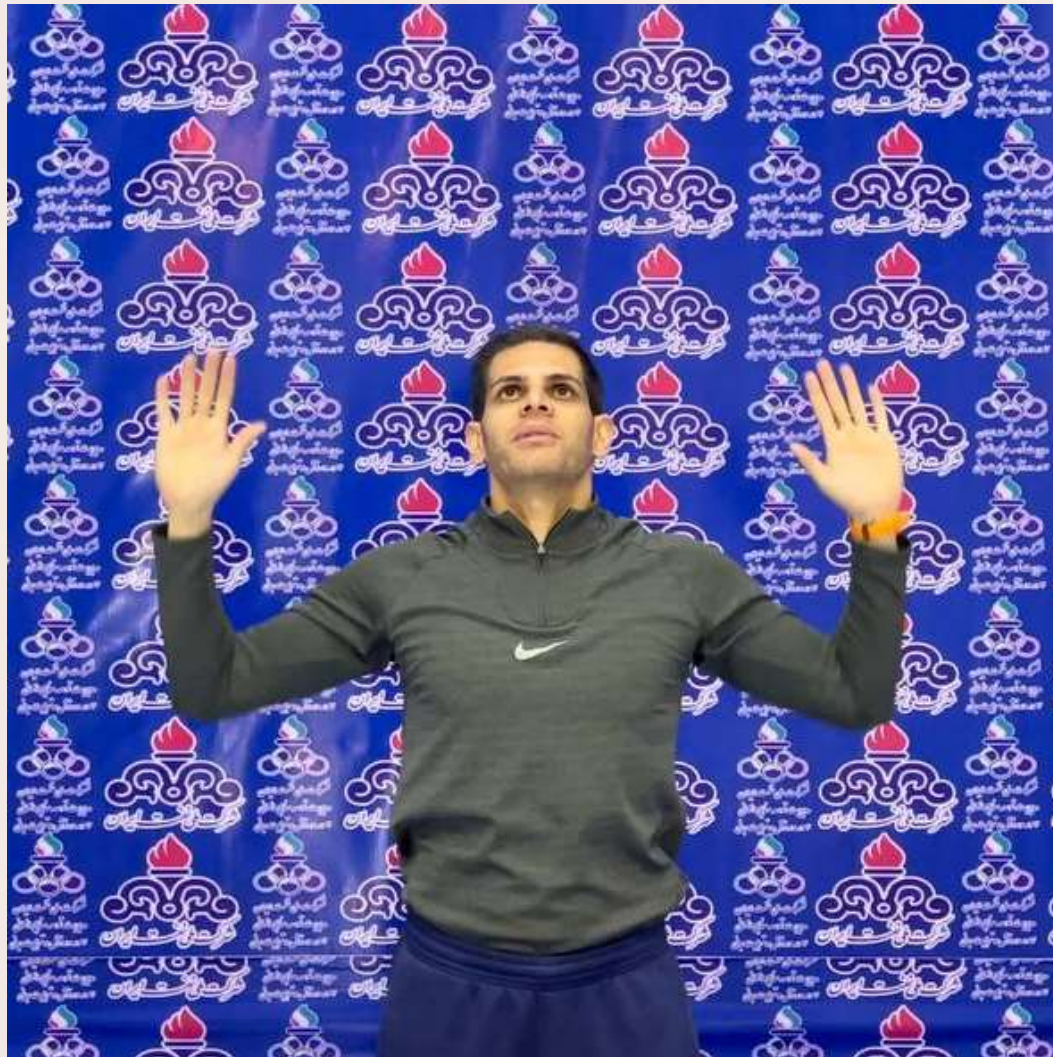
۱



۲



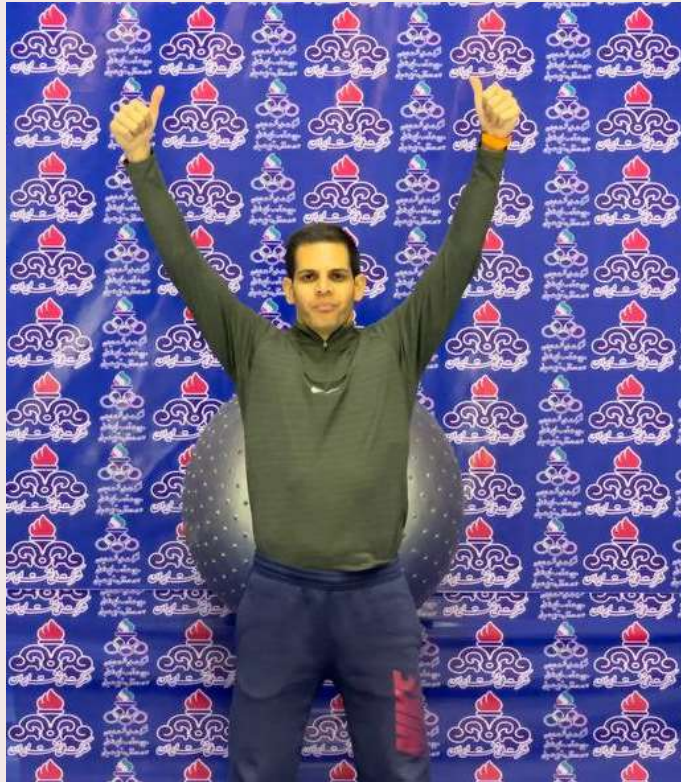
پشت سر، شانه ها و باسن خود را به دیوار تکیه دهید، سپس دستهای خود را به صورت موازی در کنار بدن بالا و پایین بیاورید.
(۴ ست - هر ست ۲۰ بار تکرار)



۱

توپ را در گودی کمر قرار دهید و به دیوار تکیه دهید. هنگامی که ایستاده اید دستها را بالا نگه دارید و همگام با نشستن به حالت اسکات دستها را به سمت پایین بیاورید.
(۴ بار در طول روز - هر ست ۲۰ بار تکرار)

۱



۲



دست خود را روی قسمت خارجی سر قرار داده، با دست به سمت داخل و با سر به سمت خارج فشار وارد کنید.
(۳ بار در طول روز - ۵ الی ۱۰ ثانیه مکث در حرکت)



۱



۲

کف دستها را در هم قلاب کنید و در پشت سر قرار دهید، با کف دستها به سمت جلو و با سر به سمت عقب فشار وارد کنید. همین کار را هم برای جلوی پیشانی خود انجام دهید.
(۳ بار در طول روز - ۱۰ ثانیه مکث در حرکت)



۱



۲



۳

کف دستها را بهم چسبانده بالای سر قرار دهید، گردن خود را به سمت چپ بچرخانید، مکث کرده و سپس به سمت راست بچرخانید و مکث کنید.
(۳ بار در طول روز-هر طرف ۱۰ الی ۱۵ بار تکرار)



۱



۲

با نوک انگشت چانه خود را به سمت داخل گردن فشار داده و باعث بوجود آمدن کشش در قسمت پشتی گردن خود شوید.
(۱۰ بار در طول روز)



۱



۲



تغذیه کارمندان (قسمت سوم)

- تقریبا بیشتر غلات دارای ترکیب شیمیایی مشابه و ارزش غذایی برابری هستند. غلات دارای کلسیم و آهن قابل توجهی هستند، ولی بیشتر املاح به علت اسید فیتیک موجود در پوسته غلات، کمتر قابل جذبند. غلات دارای ویتامین های گروه B کافی می باشند، ولی ویتامین A و C ندارند و تنها ذرت است که مقداری کاروتن دارد. غلات به غیر از اسید آمینه ضروری لیزین، دارای پروتئین نسبتا خوبی هستند ولی در ذرت تریپتوفان کم است.

- به همین دلیل اگر غلات به همراه شیر، سبزی های تازه (به عنوان منبع ویتامین C و کاروتن) و حبوبات که لیزین زیاد دارند مصرف شوند، کاملا نیاز پروتئینی انسان را مرتفع می کنند. مواد معدنی کلسیم، فسفر، پتاسیم، منیزیم و آهن نسبتا در غلات زیاد است.



با تشکر از جناب آقای دکتر علی اکبر محمدی ، جناب آقای محمد عاکفیان ،
سازمان بهداشت و درمان صنعت نفت، باشگاه شهید زرگر، واحد ورزش همگانی،
مرکز خدمات مشاوره و حرکات اصلاحی و روابط عمومی (امور ورزش و تربیت بدنی)



امور ورزش و تربیت بدنی شرکت ملی نفت ایران