

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 چهارم

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

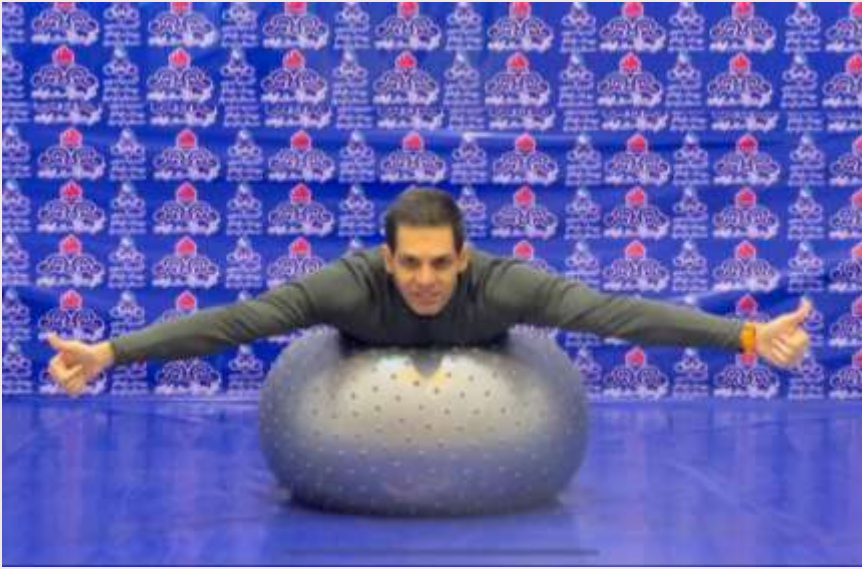


مقدمه:

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.

به حالت درازکش سینه را روی توپ قرار میدهیم، دستها را به حالت ۷ کنار و بالای سر نگه داشته و سپس به سمت پایین و بالا حرکت میدهیم.
(۴ بار در طول روز - هر ست ۲۰ بار تکرار)

۱



۲



دو سر چوب را از ابتدا و انتها میگیریم و با چرخش آن حول محور پشتی و جلوی بدن یک نیم دایره فرضی را بوجود می آوریم.
(۴ بار در طول روز - هر ست ۱۰ الی ۱۵ بار تکرار)



۱

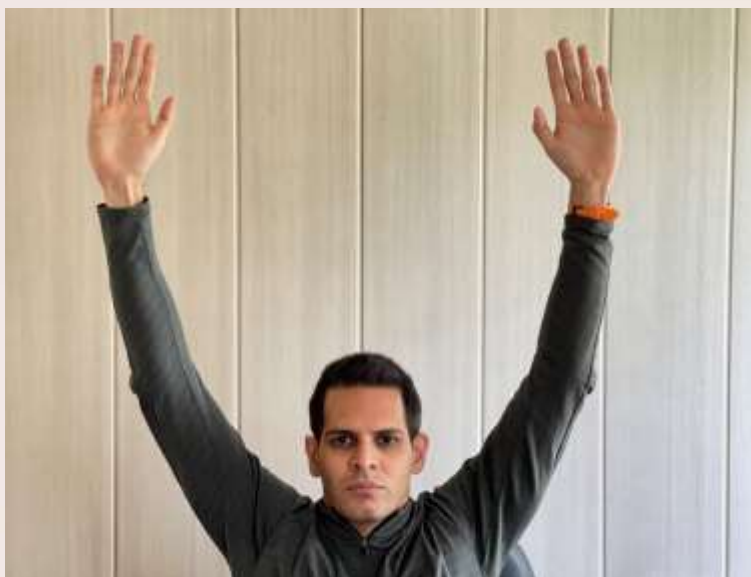


۲

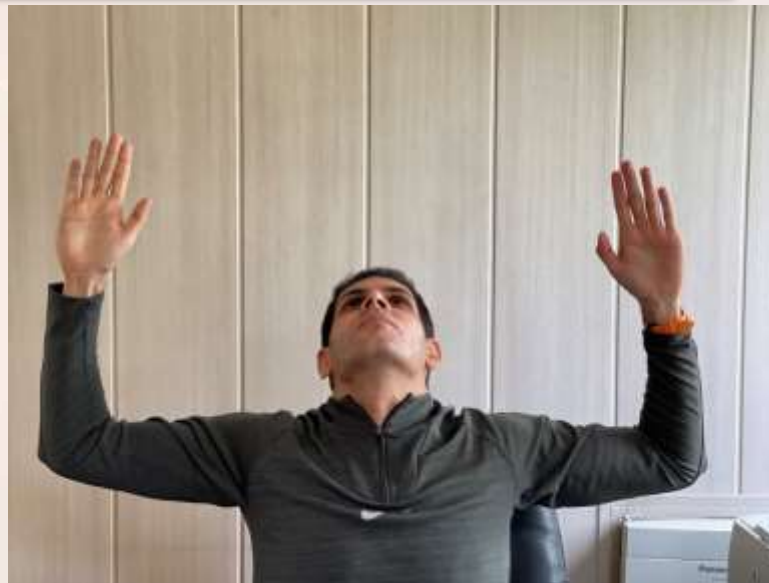


۳

دستها بصورت موازی کنار بدن قرار گرفته به آرامی دستها را از بالا به سمت پایین می آوریم و سر را به سمت عقب هدایت میکنیم.
(۵ الی ۱۰ بار در طول روز)



۱



۲



۳

دستها را زیر چانه در هم قلاب کنید و با کشش به سمت خارج سعی کنید دستها را از هم باز کنید.
(۳ الی ۵ بار در طول روز - ۱۵ الی ۲۰ ثانیه مکث در حرکت)



۱

دستها را دور گردن قلاب میکنیم ، سر را به آرامی به بالا و پایین حرکت میدهیم و آرام گردن را ماساژ میدهیم.

(۳ بار در طول روز - هر ست ۲۰ الی ۳۰ بار تکرار)



۱

به سمت جلو خم شوید ، دستها را آویزان کنید، با خم کردن گردن آرنج ها را به بالا بیاورید.
(۳ بار در طول روز - هر ست ۲۰ بار تکرار)



۱

دستها را کنار بدن قرار دهید و سعی کنید بدون خم کردن آرنج ها، مفصل شانه های خود را ۳۶۰ درجه به سمت داخل و سپس به سمت بیرون بچرخانید.
(۳ بار در طول روز - هر ست ۲۰ بار تکرار در هر جهت)



۱



۲



۳

سر خود را بر روی صندلی تکیه داده و به آرامی سر را به صندلی فشار دهید تا باعث انقباض در قسمت پشتی گردن شوید .
(۴ الی ۵ بار در طول روز - ۱۰ ثانیه مکث در حرکت)



۱



۲



تغذیه کارمندان (قسمت چهارم)

• از میان نان های موجود در کشور، نان سنگک که خمیر آن بیشتر می ماند دارای ضریب جذب بیشتری است و هر چه نان برشته تر باشد هضم آن آسانتر است. نان بربری کمتر قابل جذب است و مصرف طولانی مدت نان لواش سبب کمبود املاح ، به ویژه روی، آهن و کلسیم در بدن انسان می شود. برای بیماران قندی بهتر است نان جو و نان سوخاری که پروتئین زیاد و کربوهیدرات کم دارند استفاده کرد. برای مبتلایان به بیماری های کلیوی بهتر است از نان های با کربوهیدرات نسبتا بالا و پروتئین کم مانند نان گندم، نان همبرگر یا برنج استفاده کرد.



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