

# ورزش و تغذیه کارمندان

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 نهم

## بخش اول: تمرینات اصلاح کننده ناهنجاری های زانو



## زانو

زانو بزرگترین مفصل بدن انسان است. زانو ها هنگام راه رفتن و ایستادن کل وزن بدن ما را تحمل می کنند و هنگام دویدن و همچنین هنگام بالا رفتن و پایین آمدن از پله ها فشار زیادی را متحمل می شوند.

مفصل زانو در واقع مفصلی است که بین دو استخوان ران از بالا و استخوان درشت نی یا تیبیا از پایین قرار گرفته است و در جلوی مفصل استخوان دیگری به نام کشکک زانو یا پاتلا قرار دارد.

زانو درد بیماری شایعی است که ممکن است افراد در تمام سنین آن را تجربه کنند. این درد ممکن است بلافاصله بعد از وارد شدن صدمه یا آسیب به زانو رخ دهد، یا اینکه به شکل یک بیماری مزمن بروز کند. میزان درد و ناراحتی افراد به علت درد زانو، منطقه آسیب دیده زانو و یا وضعیت جسمی فرد قبل از زانو درد بستگی دارد.

به دیوار تکیه داده، پاها را اندازه عرض شانه باز کنید، حالا سعی کنید با فشار پشت خود به دیوار به آرامی پایین بروید.  
(۴ تکرار ۳۰ الی ۴۵ ثانیه ای)



۱



۲

پای خود را روی استپ یا پله قرار دهید. با فشار پای روی زمین سعی کنید زانوی پای دیگر را تا کمر بالا ببرید.  
(۴ تکرار برای هر پا ۸ الی ۱۰ تکرار)



۱



۲

پشت صندلی بایستید، یک پا جلو و پای دیگر را صاف طوری قرار دهید که کشش را در قسمت پشتی پای عقب احساس کنید.  
(برای هر پا ۴ تکرار ۱۵ الی ۳۰ ثانیه کشش)



۱



۲

زانوی خود را روی صندلی قرار دهید و به کمک دست سعی به جمع کردن پا از پشت نمایید.  
(هر پا ۱۵ الی ۳۰ ثانیه کشش و ۴ تکرار)



۱



۲



پای خود را روی صندلی قرار دهید به گونه ای که کاملاً صاف و کشیده باشد سپس سعی کنید به سمت جلو خم شوید.  
(هر پا ۱۵ الی ۳۰ ثانیه کشش و ۴ تکرار)



۱



۲

روی صندلی بنشینید و زانوی خود را صاف نمایید. سعی کنید در حالت صاف پای خود را نگه داشته و بالا بیاورید.  
(هر پا ۱۵ الی ۳۰ ثانیه کشش و ۴ تکرار)



۱



۲

یک شی یا یک بالشت را بین دو پای خود قرار دهید با فشار متناوب هر دو زانو سعی کنید پاها را به هم بچسبانید.  
(هر پا ۳۰ الی ۴۵ ثانیه و ۴ تکرار)



۱



تغذیه کارمندان ( قسمت نهم )

## گروه شیر و لبنیات :

این گروه شامل شیر و فرآورده های آن (ماست، پنیر، کشک، بستنی و دوغ) می باشد که توصیه می شود از انواع کم چرب آن استفاده شود .

این گروه دارای کلسیم، پروتئین، فسفر، ویتامین B12 و B2 و سایر مواد مغذی می باشد و بهترین منبع تامین کننده کلسیم است

میزان توصیه شده مصرف روزانه لبنیات ۲-۳ واحد است .

# گروه شیر و لبنیات

نقش آن در بدن	مواد مغذی مهم	منابع غذایی
استحکام استخوان و دندان، رشد، سلامت پوست	پروتئین، کلسیم، فسفر، ویتامین های A و B	شیر، ماست، کشک، بستنی، دوغ

لبنیات مصرفی (عمدتاً شیر، ماست و پنیر) باید کم چرب باشند. برای تامین نیاز به بسیاری از مواد مغذی، **مصرف روزانه دو تا سه واحد (هر واحد شامل یک لیوان شیر یا ماست کم چرب و یا یک قوطی کبریت پنیر) در بیشتر گروه های سنی ضروری 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