

هفته تربیت بدنی و ورزش گرامی باد

(۲۶ مهر ماه لغایت ۲ آبان ماه)



روز	تاریخ	شعار
دوشنبه	۱۴۰۰/۷/۲۶	مسیر امید، مدار نشاط
سه شنبه	۱۴۰۰/۷/۲۷	ورزش؛ میثاق وحدت و برادری
چهارشنبه	۱۴۰۰/۷/۲۸	ورزش؛ پیشران سبک زندگی و تحکیم خانواده
پنجشنبه	۱۴۰۰/۷/۲۹	ورزش؛ طلایه دار سلامت
جمعه	۱۴۰۰/۷/۳۰	ورزش؛ منش پهلوانی، فتوت و جوانمردی
شنبه	۱۴۰۰/۸/۰۱	ورزش؛ فرهنگ سخت کوشی رونق کار، افزایش بهره‌وری
یکشنبه	۱۴۰۰/۸/۰۲	ورزش؛ آیین اخلاق و مهربانی

واحد تربیت بدنی دانشکده فنی و مرفه ای دختران سمنان

روز تربیت بدنی روز اندیشیدن به روش‌های کسترش و رشد وجودی انسان و معرفی الگوهای انسانیت و پهلوانی است.

سبزیکی بظلمات درخشش و رستن، و امدار پویایی تو است. تصنیف موزون ورزش، یعنی به کار افتادن رویش و خنده، به گردش درآمدن جوشش و کار...

و بیج قصیده‌ای نغمه پرداز و الایی سلامتی ات نیست چرا که اندیشه‌ای سالم در کروآن است.

تویی که با شادترین حرکات صبحدم تفکر و ابتکار را می‌آفرینی.

انسان برای رسیدن به کمال انسانیت در مسیر الهی نیاز به تقویت و پرورش روح و هستی انسانی خود دارد و این امر میسر

نمی‌شود مگر با تربیت بدن با ورزش، که یکی از مکمل‌های غذایی بدن است

عوامل موثر بر کیفیت زندگی کاری کارمندان و راهکارهایی برای افزایش آن

گنجاندن کمی ورزش در برنامه‌ی روزانه، تمرکز را بهبود می‌بخشد و در نتیجه بازدهی را بالا می‌برد.

این شما و این هم یک راهنمای کوتاه و در عین حال فوق‌العاده برای ورزش در محل کار:

۱۰. حرکات کششی



آن جلسه‌هایی که معمولاً اول صبح برای بررسی روند کار روزانه برگزار می‌شوند، فرصت خوبی هستند که چند حرکت کششی ساده انجام بدهید و عضلاتتان را برای ورزش در محل کار آماده کنید.

- آهسته سر را به سمت شانه خم کنید؛
- ده ثانیه نگه دارید؛
- همین حرکت را برای طرف دیگر انجام بدهید.

سپس برای رها شدن از درد، افزایش انعطاف و اضافه کردن قدرت، شانه‌هایتان را شل کنید.

- شانه‌ها را در حرکتی دایره‌وار به سمت جلو بچرخانید؛
- شانه‌ها را در حرکتی دایره‌وار به سمت عقب بچرخانید؛
- این کار را ده بار تکرار کنید.

برای آمادگی بیشترِ مچ دست‌تان قبل از کار با کامپیوتر، می‌توانید تمرین زیر را انجام بدهید.

- درحالی‌که کف دست رو به پایین است، دست را به سمت جلو بکشید؛
- با دست دیگر، انگشت‌ها را به سمت پایین بکشید؛
- سه ثانیه نگه دارید؛
- سپس انگشت‌ها را به سمت بالا بکشید؛
- سه ثانیه نگه دارید؛
- این کار را با هر دست، سه بار تکرار کنید.

با کشش مچ و ساق پا، احساس خستگی و بی‌حالی در پاهایتان را کم کنید.

- یک پا را از زمین بلند کنید و صاف نگه دارید؛
- مچ پا را با بالا آوردن نوک انگشتان پا به سمت بالا بکشید؛
- مچ پا را با پایین آوردن انگشتان پا به سمت پایین بکشید؛
- ده بار این کار را انجام بدهید و بعد با پای دیگر تکرار کنید؛
- سپس با انگشتان پا یک دایره بکشید، پا را در جهت عقربه‌های ساعت و سپس در خلاف جهت عقربه‌های ساعت حرکت بدهید؛
- همین کارها را با پای دیگر تکرار کنید.



تصور کنید باید صدها برگ کپی بگیرید و این یعنی اینکه دقایق زیادی را باید پای دستگاه کپی تلف کنید. اما می‌توانید به جای گذران بی‌فایده‌ی وقت، با انجام چند حرکت تونوس ماهیچه‌ای و قدرتی پا، از این دقایق گرانبها کمال استفاده را ببرید.

با بلند کردن و تاب دادن پا، می‌توانید ماهیچه‌های تان را تقویت کنید و در ضمن از وزن بدن تان هم برای تقویت پایی که روی آن ایستاده‌اید، استفاده می‌کنید. در این حالت بهتر است دستگاه کپی را نگه دارید تا تعادل تان را حفظ کنید. تازه اگر متوجه شدید کسی نزدیک می‌شود، می‌توانید سریع بایستید و وانمود کنید که مثل بقیه در حال اتلاف وقت هستید!

- پای راست تان را از پشت یا پهلو بلند کنید و صاف نگه دارید؛
- آن را به آرامی پایین بیاورید؛
- جهت را عوض کنید؛
- در همان وضعیت، زانو را خم کنید؛
- به مدت سی ثانیه پا را به جلو و عقب تاب بدهید؛
- این کارها را با پای چپ هم تکرار کنید.

ضربه زدن به ماهیچه‌های سُرینی و بالا آوردن ساق پا، عضلات ران و ساق پا را به کشش در می‌آورد.

- صاف و راست روی یک پایتان بایستید؛
- تلاش کنید با پاشنه‌ی پای دیگر به لگن ضربه بزنید؛
- این کار را با هر پا ده بار تکرار کنید؛
- سپس پاشنه‌ها را از زمین بلند کنید؛
- آهسته آنها را روی زمین بگذارید؛ این کار را ده بار تکرار کنید.



همکاران تان فکر می کنند که بادقت در حال خواندن گزارش جلسه ی دیروز هستید، اما نمی دانند که همزمان در حال تقویت عضلات شکم و از بین بردن خستگی عضلات پاهایتان هم هستید.

- کف پاهایتان را کاملا روی زمین بگذارید؛
- صاف و کشیده پشت میز بنشینید؛
- عضلات شکم را سفت نگه دارید؛
- یک پا را تا سطح لگن بلند کنید و بکشید؛
- ده ثانیه در این حالت بمانید؛
- آهسته پا را روی زمین بگذارید؛
- این حرکت را پانزده بار تکرار کنید؛
- پا را عوض کنید.

حرکات ورزشی با کمک صندلی، جزو تمرین های مؤثر قدرتی هستند. هر بار که از روی صندلی بلند می شوید، چند حرکت انجام بدهید و بعد بنشینید.

- صاف بایستید؛
- پشت خود را صاف نگه دارید؛
- حدود دو سه سانتی متر از صندلی پایین تر بیایید و تظاهر کنید که نشسته اید؛
- ده ثانیه در این حالت بمانید؛
- به حالت ایستاده برگردید.

برای اینکه حرکات پای بهتری انجام بدهید، لزوما نیازی به باند مقاومتی ندارید. این حرکت را انجام بدهید.

- پاها را صاف کنید و یکی را بالای دیگری (حالت ضربدری) قرار بدهید؛
- هر دو پا را از زمین بلند کنید؛
- با پای بالایی به پایینی فشار وارد کنید و با پای پایینی مقاومت کنید؛
- این کار را آن قدر ادامه بدهید تا عضلات خسته شوند؛
- جای دو پا را عوض کنید و این کار را دوباره انجام بدهید.



مسلمما برای حفظ ظاهر و اینکه بقیه بگویند چه کارمند فعالی، بهتر است در گوشه و کنار ساختمان شرکت یا سازمان دیده شوید. این تمرینات هوازی به شما کمک می‌کنند تا وزن خود را پایین و حضورتان را برجسته نگه دارید.

- به جای اینکه مدام برای همکاران‌تان ایمیل ارسال کنید، خودتان به اتاق‌شان بروید تا هم پروژه‌هایتان پیشرفت کنند و هم تحرکی داشته باشید.
- زیاد آب بنوشید. تحقیقی نشان داده است که نوشیدن آب می‌تواند در کاهش وزن کمک‌تان کند. به‌علاوه هر قدر بیشتر در رفت‌وآمد به دستشویی باشید، مسلماً کالری بیشتری می‌سوزانید! برای افزایش کالری‌هایی که می‌سوزانید، به آن دستشویی‌ای بروید که از میز و اتاق کارتان دورتر است. شاید در مسیر با آدم‌های جدیدی هم برخورد کنید!
- همیشه تندتند راه بروید. این‌طوری ضربان قلب‌تان افزایش پیدا می‌کند و بقیه که نگاه‌تان می‌کنند، با خودشان فکر می‌کنند حتماً دارید به جای خیلی مهمی می‌روید!
- تا جایی که ممکن است، به جای آسانسور از پله استفاده کنید. برای اینکه ورزش بهتری هم بشود، دو تا پله را یکی کنید.



صندلی‌تان را با توپ‌های مخصوص نرمش (توپ سوئیسی) عوض کنید تا کل روز را روی تونوس و تقویت عضلات شکم‌تان کار کنید. نشستن روی این توپ‌ها مجبور‌تان می‌کند برای حفظ تعادل‌تان، از عضلات شکم استفاده کنید. تعادل‌تان را بهبود می‌دهد، ماهیچه‌های مرکزی را تقویت می‌کند و فشار را از ناحیه‌ی پشت کم می‌کند. حتی بعضی‌ها معتقدند که این کار، تمرکزشان را هم بیشتر می‌کند.

- روی توپ بنشینید و تعادل خود را حفظ کنید؛
- ناف‌تان را به سمت داخل بکشید؛
- شانه‌ها را بدون خمیدگی به سمت عقب بکشید؛
- پاها را به اندازه‌ی عرض لگن باز کنید.

نشستن روی توپ ورزشی آسان نیست. شاید بهتر باشد ابتدا در خانه تمرین کنید تا در محل کار دچار مشکل نشوید.

۵. حرکات بالابری



همین‌طور که به شرکت کمک می‌کنید درآمدهایش را افزایش بدهد، می‌توانید میزان سلامتی خودتان را هم بالا ببرید. تمرینات زیر را برای سفت کردن و تقویت عضلات سُرینی و رهایی از دردهای پشت، امتحان کنید.

- یک پایتان را بلند کنید و از صندلی دور کنید؛
- به‌مدت سی ثانیه از سمتی به‌سمت دیگر تاب بدهید؛
- سپس عضلات لگن را جمع کنید؛
- ده ثانیه نگه دارید؛
- رها کنید.

وقتی در حال صحبت با تلفن هستید، تمرینات زیر می‌توانند برای لگن و تونوس عضلات پشت ران مؤثر باشند. بهتر است این حرکت را در اتاق خودتان انجام بدهید.

- بایستید و پاها را به اندازه‌ی عرض شانه‌ها باز کنید؛
- وزن‌تان را روی پای چپ بیندازید؛
- پای راست را بلند کنید و پشت‌تان نگه دارید؛
- میز یا صندلی‌تان را برای حفظ تعادل نگه دارید؛
- آهسته با پای راست ۲۵ بار در جهت عقربه‌های ساعت و ۲۵ بار خلاف جهت عقربه‌های ساعت، دایره‌وار دور بزنید؛
- پاها را عوض کنید.

۴. حرکات بطری آب



کسی وزنه لازم دارد؟ بطری پر آب می تواند جایگزین مناسبی برای دمبل باشد. این طوری اگر یک دفعه کسی وارد اتاق تان شد، می توانید سریع تمرین را قطع و وانمود کنید در حال نوشیدن آب هستید. با بالا و پایین آوردن وزنه شروع کنید و دست ها و تونوس ماهیچه ای را تقویت کنید.

- صاف و کشیده بنشینید و عضلات شکم را منقبض کنید؛
- بطری را در دست راست نگه دارید و به سمت شانه بالا بیاورید؛
- این حرکت را پانزده بار انجام بدهید؛
- همین کار را با دست دیگر تان هم تکرار کنید.

می توانید از بطری آب برای تقویت عضلات جلو بازو و انجام حرکت پرس بالای سر هم استفاده کنید.

- بطری را در دست راست بگیرید؛
- آرنج را خم کنید؛
- دست را تا بالای سر بکشید؛
- این حرکت را با دست دیگر تان هم تکرار کنید.

چرخاندن بطری روش خوبی برای ورزش کمر است.

- بطری را هم سطح سینه تان نگه دارید؛
- تا جای ممکن به سمت راست بچرخید؛
- به مرکز بچرخید؛
- به سمت چپ بچرخید؛
- این کار را ده بار تکرار کنید.

۳. حرکات میز کنفرانسی



نشستن در جلسه‌ی کاری، به معنی این نیست که نمی‌توانید ورزش کنید. اصلاً می‌توانید از میز اتاق کنفرانس برای انواع ورزش‌های تونینگ (Toning exercises) و قدرتی استفاده کنید.

ابتدا سعی کنید میز را بلند کنید:

- دست‌هایتان را زیر میز بگذارید؛
- در جهت بالا به میز فشار وارد کنید؛
- این کار را تا زمانی که ماهیچه‌ها خسته شوند، ادامه بدهید؛
- این کار را با یک دست در یک زمان یا دو دست با هم انجام بدهید.

سپس میز را به سمت پایین فشار بدهید:

- دست‌ها را طوری روی میز بگذارید که کف دست به سمت پایین باشد؛
- با تمام قدرت به سمت پایین فشار بدهید؛
- وقتی ماهیچه‌هایتان خسته شدند، این کار را متوقف کنید؛
- می‌توانید این حرکت را با یک یا هر دو دست‌تان انجام بدهید.

بالا انداختن شانه هنگام پاسخ «نمی‌دانم» باعث می‌شود در حین کار، ورزش هم بکنید.

- شانه‌ها را به سمت گوش‌ها بالا بیاورید؛
- به مدت سه تا پنج ثانیه نگه دارید؛
- رها کنید.

وقتی تمام بدن‌تان را با این حرکت ورزش می‌دهید، این‌طور به نظر می‌رسد که در حال گوش دادن هستید.

- روی لبه‌ی صندلی بنشینید؛
- با هر دو دست روی میز و به سمت پایین فشار وارد کنید؛
- همزمان پاهایتان را تا جایی که می‌توانید، بالا بیاورید.



تمرینات ایزومتریک که گاهی اوقات به عنوان تمرینات کششی استاتیک هم از آنها یاد می شود، گزینه‌ی مناسبی برای ورزش در محل کار هستند. حرکات مفصل‌ها در این تمرینات قابل مشاهده نیستند و می‌توانید بدون جلب توجه انجام‌شان بدهید.

اگر زمان زیادی پشت کامپیوتر هستید، پیشنهاد می‌شود برای استراحت دادن به انگشتان، دست‌هایتان را مشت و سپس باز کنید. می‌توانید این کار را با یک توپ ضد استرس یا بدون آن انجام بدهید.

- دست‌تان را مشت کنید؛
- فشار بدهید؛
- نگه دارید و رها کنید؛
- انگشتان‌تان را بکشید؛
- این کار را ده بار انجام بدهید.

ساق و مچ پاها را در حین مطالعه‌ی یک نوشته، گوش دادن به وب‌کست یا صحبت با تلفن تقویت کنید.

- بایستید و صندلی را نگه دارید؛
- پای چپ را پشت ساق پای راست خود قرار بدهید؛
- بر روی انگشتان پایتان بایستید. ۲۰ تا ۳۰ ثانیه در این حالت بمانید؛
- سه بار این حرکت را تکرار کنید؛
- پاها را عوض کنید.

تمرین کیگل با تقویت ماهیچه‌های کف لگن، به پیشگیری یا کنترل بی‌اختیاری ادراری کمک می‌کند. می‌توانید آن را با احتیاط هنگامی که مشغول انجام کارهای روزانه هستید، انجام بدهید.

- ماهیچه‌ی لگن را منقبض کنید؛
- پنج ثانیه نگه دارید؛
- رها کنید؛
- این کار را سه بار در روز و هر بار پنج دفعه تکرار کنید.

می‌توانید این تکنیک «منقبض کردن، نگه‌داشتن و رها کردن» را برای تقویت هر ماهیچه‌ای انجام بدهید.



شاید تعجب کنید، اما گاهی اوقات بهترین راه‌های سوزاندن کالری، اصلاً ربطی به ورزش ندارند. اینها روش‌های غیرورزشی هستند که به کاهش وزن منجر می‌شوند:

- هرگاه می‌توانید، بایستید. در این حالت، بیشتر از زمانی که نشسته‌اید، کالری می‌سوزانید. فردی ۷۰ کیلوگرمی اگر یک ساعت بایستد، ۵۰ برابر بیشتر از حالتی که می‌نشیند، کالری می‌سوزاند.
- جنب‌وجوش باعث می‌شود ۳۵۰ کالری بیشتر در یک روز بسوزانید. ضربه زدن با پاها روی زمین، صحبت کردن با حرکات دست و جویدن آدامس، همگی جنب‌وجوش به حساب می‌آیند. جنب‌وجوش می‌تواند کاهش وزن را به بیش از ۱۶ کیلوگرم در سال افزایش بدهد.
- وضعیت ایستادن یا نشستن صحیح، در تقویت عضلات مرکزی بدن بسیار مؤثر است. برای اینکه شکم سفتی داشته باشید و پشت‌تان صاف باشد، باید از مایچه‌ها استفاده کنید. همیشه درست بایستید تا مایچه‌های شکم‌تان را تقویت کنید، کمردرد را تسکین بدهید و اعتماد به نفس بیشتری داشته باشید.
- تنفس عمیق، به آرامش و پایین آوردن ضربان قلب کمک می‌کند. هوا را از بینی وارد و از دهان خارج کنید.
- همیشه بخندید. خندیدن مایچه‌های شکم را سفت می‌کند، دیافراگم را ورزش می‌دهد، روی قلب تأثیر می‌گذارد، استرس را از بین می‌برد و ظاهران را هم جذاب‌تر می‌کند.

با گنجاندن نرمش و ورزش در برنامه‌ی روزانه، سالم‌تر، شادتر و پربازده‌تر خواهید بود.

ورزشکار باشید درناه‌حق

واحد ترمیم بدنی دانشکده فنی و حرفه‌ای دختران سمنان