

## آنچه که نباید انجام دهیم :

- هرگز سعی نکنید تمام کارها را پشت سر هم انجام دهید و در پایان یکباره خستگی خود را برطرف کنید.
- بیشتر از ۲۰ دقیقه در یک وضعیت ثابت قرار نگیرید
- در حالت خم شدن چیزهای سنگین را بلند نکنید

## آیا می‌دانید که :

- چند دقیقه استراحت در حین کار اثرش بیشتر از ۱ ساعت استراحت پس از مدت طولانی کار کردن پی‌در پی می‌باشد.
- بالا و پایین رفتن از پله‌ها در محل کار نوعی فعالیت فیزیکی محسوب می‌شود پس بیاید بجای آسانسور از پلکان استفاده کنید.
- عضلات پشت کتف و گردن و عضلات پشت ساق بیشتر دچار ضعف و کوتاهی می‌شوند لذا استرج و کشش این عضلات در حین کار برای افزایش انعطاف پذیری آنها توصیه می‌شود.
- پیاده روی و دوچرخه سواری از ورزشها و فعالیتهای بسیار مفید برای بهبود گردش خون و بهبود عملکرد قلب و عروق وریه‌ها می‌باشند.

## چند حرکت کششی مناسب در محیط کار





برنامه قلب سالم اصفهان

پروژه ورزش اصفهان

دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی اصفهان

مرکز تحقیقات قلب و عروق

مرکز بهداشت استان اصفهان

## آنچه که باید انجام دهید :

- در حین کار از لحاظ طرز نشستن، ایستادن، جابجا کردن وسایل و اجسام مختلف و ... قرار گرفتن بدن در وضعیت مناسب رعایت کنید.
- هر ۲۰-۱۵ دقیقه یکبار تغییر وضعیت بدهید.
- در حین کار هر نیم ساعت یکبار با چند حرکت کششی خستگی عضلانی خود را برطرف نموده و آنها را از حالت رکود و یا با فعالیت پیاپی خارج کنید.
- حرکات کششی مخصوص عضلات کتف و گردن و پشت ران و ساق را در حین کار انجام دهید.

- به جای استفاده از اتومبیل شخصی برای رفت و آمد به محل کار از پیاده روی و دوچرخه سواری استفاده نمایید.
- دوست و همکار خود را نیز با خود همراه کنید و به جای خوردن تنقلات ناسالم با قدم زدن و گپ زدن رفع خستگی نمایید.



داشتن فعالیت فیزیکی مناسب و کافی در برنامه روزمره جهت حفظ سلامتی و پیشگیری از بسیاری از بیماریها بخصوص بیماریهای قلبی عروقی بسیار مفید و ضروری است. فعالیت فیزیکی می تواند در قالب اکثر فعالیتهای مربوط به خانه، فعالیتهای مربوط به محیط کار و فعالیتهای مربوط به اوقات فراغت و تفریحات انجام گیرد.

در خصوص فعالیت فیزیکی در محیط کار آنچه حائز اهمیت است در نظر گرفتن وضعیت معمول بدن در حین کار و فعالیت می باشد. چرا که در هر شغلی برخی از قسمتهای بدن در حال فعالیت پیاپی بوده و در برخی دیگر غیر فعال باقی می ماندند لذا این نکته بسیار مهم است که بین گروههای عضلانی مختلف بدن از نظر فعالیت، تعادل و توازن برقرار باشد تا در دراز مدت باعث به هم خوردن حالت طبیعی ساختار بدن به خصوص ستون فقرات نشود و مشکلات جدی تر برای فرد ایجاد نکند.

