

## با نرمش احساس آرامش کنید

تقریباً همه افرادی که برای مدت طولانی و به طور مداوم از کامپیوتر استفاده می کنند، دچار مشکلاتی در نواحی مختلف بدن مثل گردن، کتف، کمر، دست، پا و چشمها می شوند.

فشار ناشی از نشستن نادرست، و استفاده از میز و صندلی هایی که با استانداردهای لازم برای سلامتی تطبیق ندارند، در صورت تداوم می تواند صدماتی جبران ناپذیر به بدن فرد وارد کنند. از جمله این صدمات می توان به سندرم مچ دست، گردن درد و کمر درد شدید و خستگی و کاهش دید چشم اشاره کرد.

خوشبختانه با نرمشهای بسیار ساده ای می توان از این صدمات جلوگیری کرد. کافیت به یاد داشته باشید که در طول روز چند بار و هربار تنها چند ثانیه، یکی از این نرمشها را انجام دهید. این نرمشها با توجه به محدودیتهای محیط کار طراحی شده اند و هر یک در زمانی بسیار کوتاه (تنها چند ثانیه) قابل انجامند. در اغلب موارد، برای انجام آنها حتی نیازی به بلند شدن از پشت میز کار ندارید. پس از اجرا، نرم افزار در فواصل زمانی مورد نظر شما، جزئیات این نرمشها را یکی پس از دیگری به شما یادآوری می کند.

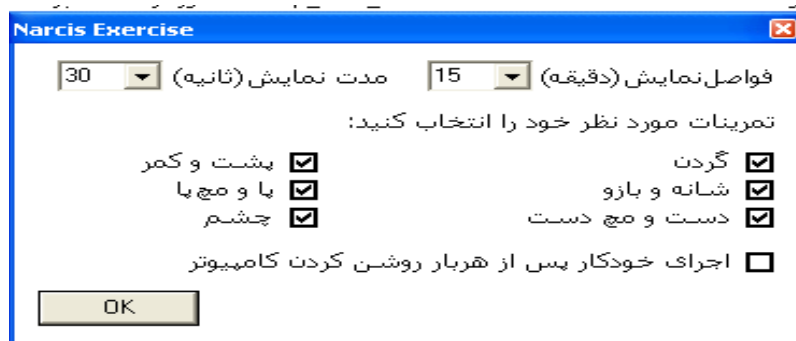
کمردرد، گردن درد، پشت درد، کوفتگی اعضای بدن، سردرد و خیلی از سردردهای دیگری که ممکن است روزانه دچارش شوید، زنگ خطری است تا به شما بفهماند "آرتروز" آماده حمله به شماست. بیماری ای که بیشتر گریبان کارمندان و جماعت پشت میزنشین یا اگر بخواهیم دقیق تر بگوییم "افراد بی تحرک و ثابت نشین" را می گیرد. آرتروز عارضه ای با روند طبیعی است و درمان آن نیز باید به صورت فیزیولوژیک (طبیعی) باشد و با تقویت عضلات اطراف ستون گردنی، می توان از این عارضه جلوگیری کرد.

با ورزش و تقویت عضلات اطراف ستون فقرات می توان جلوی حرکات نابجای ستون مفصلی را گرفت و تا حدی مانع از درد شد.

برای حفظ سلامتی خودتان حتماً از این برنامه استفاده کنید و توصیه های آنرا جدی بگیرید .

- این نرمشها آنقدر ساده و طبیعی هستند که مزاحمتی برای همکاران ایجاد نخواهد کرد.
- اجرای هر یک از این نرمشها تنها چند ثانیه وقت می گیرد و لزومی ندارد همه آنها را همزمان و پشت سرهم اجرا کنید.

- این نرمشها علاوه بر حفظ سلامتی، تاثیری فوری روی افزایش شادابی و رفع خستگی شما دارند. باور نمی کنید؟ یکی از آنها را انجام دهید.



## طریقه اجرا و راهنمای استفاده :

- برنامه «نرمشهای محل کار» تنها دارای یک فایل است و برای استفاده نیازی به نصب ندارد. تنها کافیست آن را یک بار Run کنید.
  - پس از اجرا، نشانه این نرم افزار به شکل قلب قرمز رنگ در پایین صفحه گوشه سمت چپ ظاهر می شود که پس از کلیک راست بر روی آن می توانید از امکانات تنظیم برخوردار شوید.
  - فعال – غیر فعال : با استفاده از این گزینه می توانید برنامه را فعال یا غیر فعال کنید.
  - نمایش: با استفاده از این گزینه می توانید یک حرکت ورزشی را ببینید.
  - بعدی: با استفاده از این گزینه می توانید حرکات بعدی را مشاهده کنید.
  - تنظیمات: با استفاده از این گزینه می توانید فواصل نمایش را از ۲۰-۵ دقیقه و مدت نمایش را از ۴۰-۱۰ ثانیه تنظیم کنید. سپس تمرینات مورد نظر خود را بر روی نواحی گردن- شانه و بازو - دست و مچ دست- پشت و کمر- پا و مچ پا- چشم تیک بزنید. در این قسمت تمایل خود را با اجرای خودکار پس از هر بار روشن شدن کامپیوتر مشخص نمائید.
  - نرم افزار «نرمشهای محل کار» به پیوست می باشد می توانید دانلود کنید.
- برنامه را به دوستان و همکاران خود نیز معرفی کنید. مطمئن باشید با این کار قدم بزرگی در راه بهبود و حفظ سلامتی آنها برمی دارید.

معصومه بابایی- کارشناس مسئول اداره کل تربیت بدنی

<http://sport.pnu.ac.ir>

Email:sport@pnu.ac.ir