

ورزش های موثر

برای کاهش دستگی

در محیط کار!

نگارش شاره توسط

انزل وب



به نام خدا

اگر شما نیز از آن دسته افرادی هستید که مدت زمان زیادی را در طول روز ، پشت کامپیوتر صرف می کنید ، مسلماً بعد از مدتی احساس خستگی زیادی می کنید و شاید با این خستگی ، ادامه کار برای شما ملال آور باشد. برای کاهش خستگی های ناشی از نشستن طولانی مدت پشت کامپیوتر ، ۲۴ تا از بهترین نرمش های ساده ولی موثر به همراه آموزش حرکات آرامش بخش یوگا در پشت میز کار را انتخاب کرده ایم که در ادامه این کتاب الکترونیکی آنها را میخوانید.

ورزش های موثر برای کاهش خستگی کاربران کامپیوتر در محیط کار

ورزش های صورت و گردن

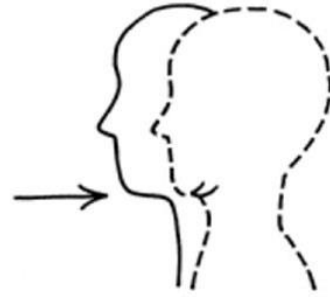
بعد از مدتی کار با کامپیوتر ، به جای دیگری نگاه کنید.ابرو ها را به سمت بالا بکشید و همزمان چشم ها را باز و بسته کنید. در صورت تمایل، حین انجام هر یک از حرکات می توانید با مراجعه به [بهترین وب سایت های پخش صدا و موسیقی آرامش بخش](#) که در انزل وب معرفی کرده ایم ، روند رفع خستگی را تسریع کنید.

زبان خود را برای چند ثانیه بیرون بیاورید و این کار را ۳ تا ۵ بار انجام دهید.

کمر خود را صاف کنید و لحظاتی به همین شکل بنشینید.



گردن خود را تکان دهید و برای ۵ تا ۱۰ ثانیه در هریک از موقعیت های بالا ، پایین و دو جهت چپ و راست نگه دارید.



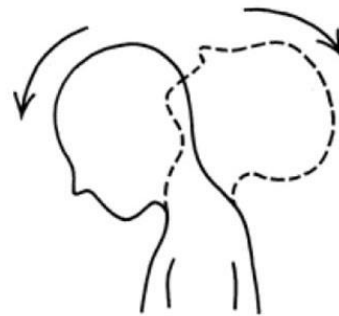
انزل وب
www.anzalweb.ir

در همین حال دهان خود را باز و بسته کنید و این کار را تا ۱۰ ثانیه بعد ادامه دهید.

سپس گردن خود را به سمت چپ متمایل کنید. سعی کنید گوش های شما با شانه هایتان در تماس باشد.

این حرکت را برای شانه ی راست انجام دهید و ۳ تا ۵ بار تکرار کنید.

سپس در همان حال گردن خود را به سمت چپ و راست به حالت کششی نگه دارید تا احساس آرامش کنید.

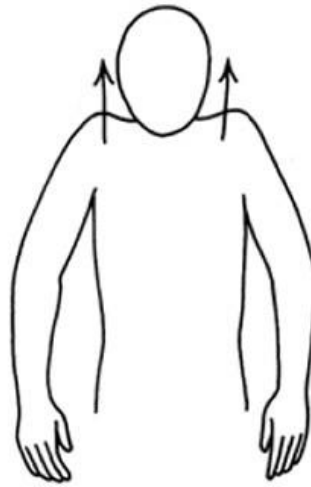


انزل وب
www.anzalweb.ir

همچنین برای رفع خستگی چشمان خود پیشنهاد میکنیم حتما مطلب قبلی انزل وب در مورد [چگونه از خستگی چشم ها حین کار با کامپیوتر جلوگیری کنیم؟](#) را مطالعه کنید.

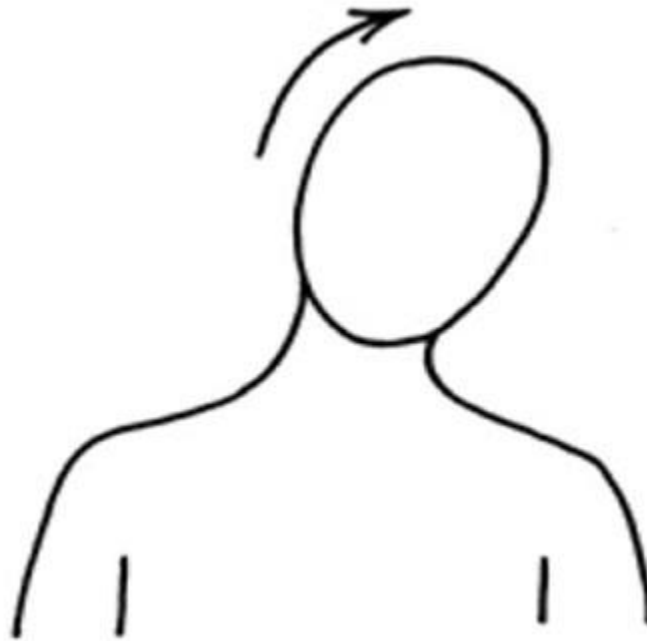
ورزش های شانه و بازو

شانه ها را به آرامی به سمت بالا ببرید و این کار را تا ۵ بار تکرار کنید.



انزل وب
آموزش و تمرین های ورزشی
WWW.ANZAALWEBE.IR

با حرکات چرخشی آرام ، شانه هایتان را سمت عقب ببرید و این کار را در جهت مخالف نیز تکرار کنید.
انگشتان خود را مطابق با شکل زیر به همراه شانه ها به سمت بالا بکشید و برای ۵ تا ۱۰ ثانیه نگه دارید.



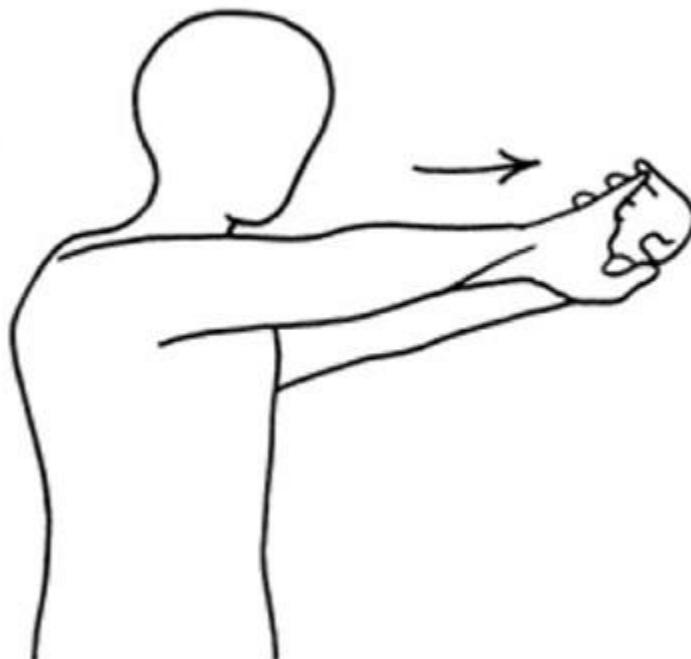
انزل وب
آموزش و تمرین های ورزشی
WWW.ANZAALWEBE.IR

دست ها را از پشت حلقه کنید و کمی به سمت عقب بکشید.



همین حرکت را در جهت مخالف و با بازو های کاملاً کشیده انجام دهید.

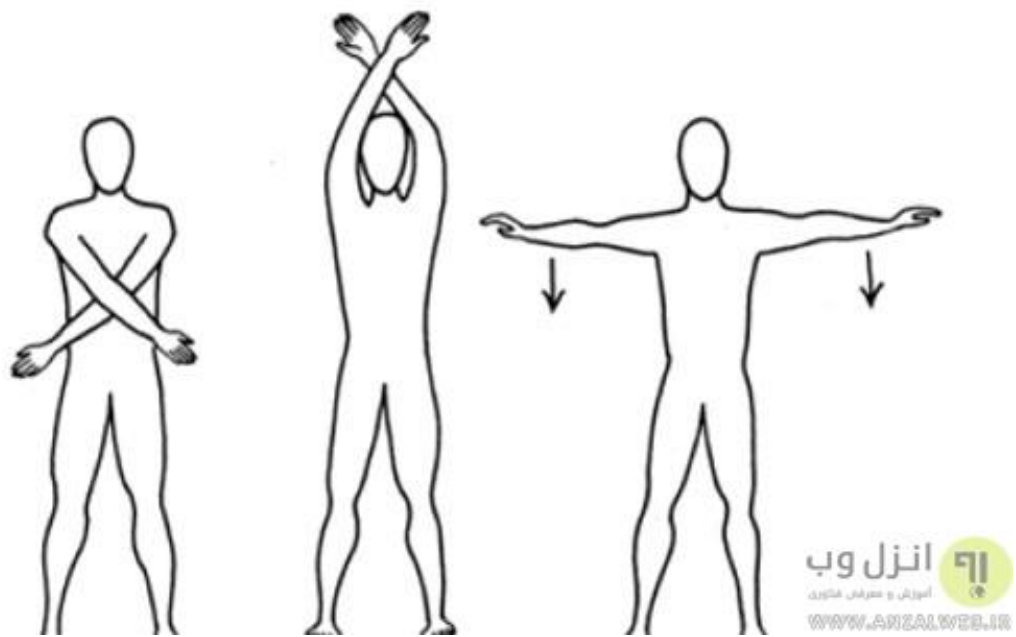
انگشتان خود را پشت سر قرار دهید و سعی کنید همزمان با حرکات خفیف شانه ، با سر به انگشتان فشار بیاورید.



شانه راست را دست مخالف نگه دارید و حالت کششی را اعمال کنید. همین کار را برای شانه ی چپ با دست مخالف انجام دهید.
به آرامی بازوی یک دست را با دست مخالف بگیرید و مقابل سینه با حرکات کششی نرمش دهید.

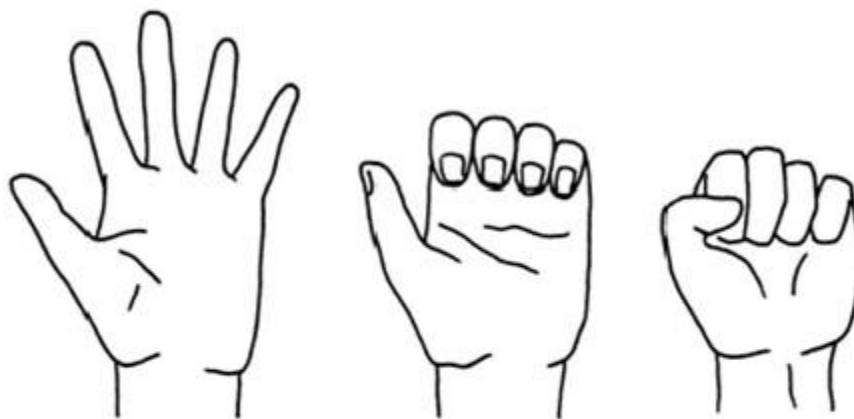


دست ها و بازو هارا به صورت هماهنگ حرکت دهید و همزمان نفس عمیق بکشید.



نرمش دست ها و انگشتان

انگشت ها را مقابل خود قرار دهید و به صورت مداوم برای ۵ تا ۱۰ ثانیه مشت و سپس بازکنید.



انگشت شصت خود را حول محوری چرخش دهید. مطابق شکل زیر این کار را برای ۵ تا ۱۰ ثانیه و ۳ تا ۵ بار انجام دهید.



انزل وب
آموزش و معرفی کتاب
WWW.ANZALWEB.IR

کف دست هایتان را به هم فشار دهید و سعی کنید با دست مخالف ، بر دست دیگر نیرو وارد کنید.



انزل وب
آموزش و معرفی کتاب
WWW.ANZALWEB.IR

با استفاده از یکی از دستان ، دست مخالف را بگیرید و به آرامی خم کنید.همین عمل را در جهت مخالف ، یعنی رو به بالا انجام دهید تا احساس کشش بیشتری کنید.



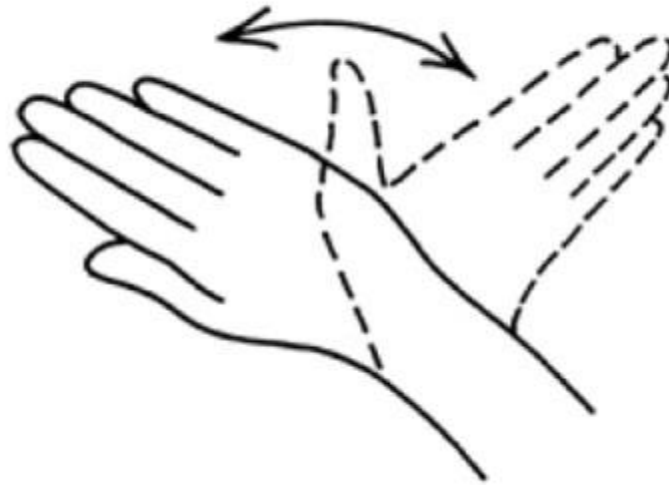
انزل وب
آموزش و تمرین فتاوی
WWW.ANZALWEB.IR

دست ها را به صورت افقی مقابل خود قرار دهید و سعی کنید با حالت های چرخشی ، خستگی را رفع کنید.



انزل وب
آموزش و تمرین فتاوی
WWW.ANZALWEB.IR

به آرامی مچ دستتان را روی مچ دست مخالف قرار دهید و سعی کنید به هم قفل کنید.



انزل وب
آموزش و تمرینات فیزیوتراپی
WWW.ANZALWEB.IR

نرمش های پشت و کمر

زانوی خود را با دو دست خود بگیرید و پای خود را از زمین جدا کنید. پا را به سمت جلو خم و راست کنید و این کار را به مدت ۵ تا ۱۰ ثانیه انجام دهید.



انزل وب
آموزش و تمرینات فیزیوتراپی
WWW.ANZALWEB.IR

از جای خود برخیزید و به حالت ایستاده ، دست های خود را بر کمر فشار دهید و به این وسیله ، کمر را نرمش دهید.



در حالی که روی صندلی نشسته اید ، دستان خود را به سمت بالا بکشید و با شانه های ثابت ، سعی کنید انگشتان را به هم قفل کنید و به چپ و راست متمایل کنید.



به صورت ایستاده ، دست هایتان را رو به بالا بگیرید و در حالی که دست ها را بیشتر از عرض شانه باز می کنید ، سعی کنید با بالا و پایین آوردن آن ها ، احساس آرامش کنید.



روی صندلی بنشینید ، در حالی که یکی از پاهایتان را روی دیگری قرار داده اید، دست راست را به حالت آزاد رها کنید و سعی کنید همزمان شانه چپ و چشمانتان را همسو کنید. این کار را با دست مخالف نیز انجام دهید.

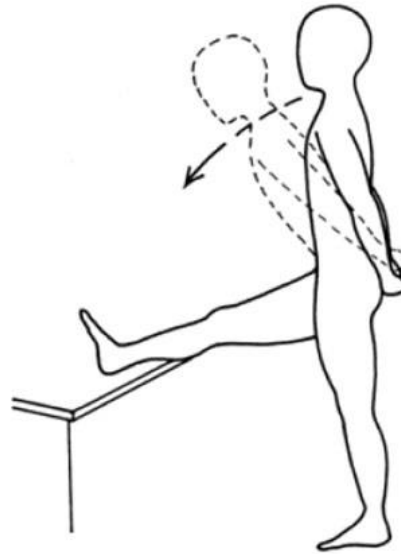


نرمش های پایین تنه و پاها

مقابل سطح صافی بایستید و سپس با دست موافق ، زانوی خود را نگه دارید .همزمان زانو را به سمت بالا بکشید و تا جایی که ممکن است ، سعی کنید احساس آرامش را با کشش های متوالی در بدن خود ایجاد کنید.

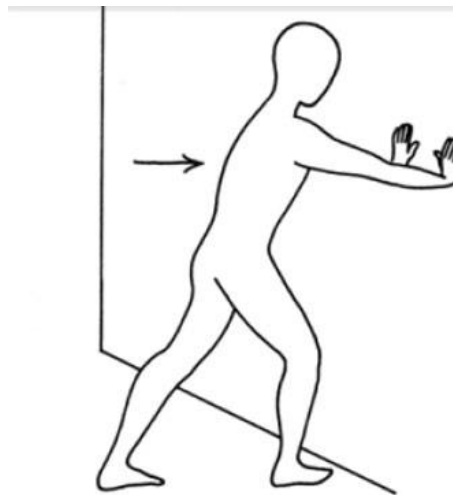


پای خود را روی سطح صاف و ثابت مشابه شکل زیر قرار دهید. همزمان کمر خود را به سمت بالا و پایین حرکت دهید تا کشش را زیر زانو ها احساس کنید.



انزل وب
آموزش و معارف باورین
WWW.AZANWEB.IR

در مقابل دیوار ، در یا سطوح مشابه بایستید. دستان خود را به سطح دیوار بچسبانید و یکی از پاها را عقب تر از دیگری قرار دهید. همزمان که زانوی شما کمی خم شده است ، به دیوار فشار بیاورید تا کشش را روی بخش های مختلف حس کنید.



انزل وب
آموزش و معارف باورین
WWW.AZANWEB.IR

روی صندلی بنشینید ، کمر خود را صاف کنید و بدون ذره ای خمیدگی ، یکی از پا ها را به سمت بالا بیاورید. سعی کنید که این فاصله از ۱۰ سانتی متر تجاوز نکند. پا ها را به صورت مسقیم برای ۵ تا ۱۰ ثانیه نگه دارید.

بعد از انجام حرکت قبلی که در انزل وب معرفی شد ، همین نرمش را مجددا تکرار کنید. اما این بار ، انگشتان پا را به جهات مختلف حرکت دهید

رفع خستگی و آرامش بیشتر پشت کامپیوتر با حرکات حرفه ای یوگا

نکاتی که در این بخش معرفی می کنیم را به چند بخش جداگانه ، شامل : بخش بالایی و پایینی بدن، کل بدن ، صورت و پیشانی و نهایتاً محیط داخلی بدن تقسیم می کنیم.

نرمش اول: بخش های بالایی بدن

۱- سر خود را به آرامی حرکت دهید. آن را به چپ و راست حرکت دهید و سپس به آرامی به کشش کم به بالا و پایین ببرید.



۲- شانه های خود را تکان دهید. برای تکان دادن شانه ها باید بهترین روش را متناسب با ارگونومی بدن خود (Ergonomi of body) پیدا کنید. چرخش به سمت جلو و عقب ، حرکات دورانی و یا کششی مناسب را انتخاب کنید.



۳- کمر خود را به شیوه ای که چرخش و نرمش ستون فقرات را احساس کنید به آرامی تکان دهید.



نرمش دوم: بخش پایینی بدن

انگشتان پای خود را با فشار اندکی به زمین بزنید و سعی کنید مطابق با تصویر زیر حرکات کششی را انجام دهید.



نرمش سوم: کل بدن

۱- کل بدن از سر تا انگشتان پا را ماساژ دهید.



۲- دست خود را روی شکم خود قرار دهید و سعی کنید عمیق نفس بکشید و حرکات تنفسی را احساس کنید. با این کار انرژی زیادی را کسب می کنید.



نرمش چهارم: سر و صورت

با دستان خود کل صورت و چشمان را بمالید و با این کار ماساژ مختصری به صورت دهید.



انگشت شصت خود را روی یک سمت بینی خود قرار دهید و مجدداً این کار را با انگشت سبابه و میانی خود نیز انجام دهید. همزمان، به صورت عمیق نفس بکشید و سعی کنید این کار را به صورت مداوم انجام دهید و انگشتان خود را عوض کنید. این کار را تا زمانی که احساس آرامش و رفع خستگی نکردید ادامه دهید.



نرمش آخر: محیط داخلی بدن

ما به صورت مستقیم نمی توانیم با ارگان های داخلی بدن تماس داشته باشیم. اما حرکاتی که در روز انجام می دهیم ارتباط نزدیکی با هر یک از اندام ها دارد. لذا نرمش هایی که برای آرامش بیشتر اندام ها نیز انجام می دهیم روی اندام های ما تاثیر به سزایی دارد.

۱- شکم خود را به آرامی ماساژ دهید و با خود این جمله را تکرار کنید که ” من سرشاز از امواج مثبت هستم و زندگی ام را با مثبت اندیشی دنبال می کنم ”



۲- مطابق با تصویر زیر نوک انگشتان خود را به هم نزدیک کنید و به صورت دورانی حرکت دهید یا به هم فشار دهید. همزمان جملات مثبتی را که می خواهید بشنوید یا همیشه در زندگی پیرو آن ها باشید را در ذهن خود مرور کنید.



۳- انگشتان خود را به شکل زیر نگه دارید و تمام انرژی مثبت خود را به سمت افراد پیرامون خود بفرستید. برای دیگران آرزوی خوشبختی کنید و خیرخواهی خود را امواج مثبت خود به آن ها ثابت کنید.



۴- دستان خود را مقابل قلب خود نگه دارید و به هم بمالید. به منبع نور جهان فکر کنید و از او طلب کمک کنید.



۵- روی یک صندلی راحت بشینید و دستان خود را روی پاهای خود قرار دهید و به تمام افکار منفی پایان دهید. هر آن چه که باعث آزار شماست را از ناحیه ی پا به سمت زمین پرتاب کنید و رها شوید.



۶- از فکر کردن به هر چیزی فارغ شوید و سعی کنید ذهن خود را آزاد کنید



۷-افکار مثبت خود را زمزمه کنید. اگر تصور می کنید شما زیبا هستید ، آن را به خود یادآوری کنید. اگر اعتماد به نفس بالایی دارید آن را زمزمه کنید تا همه ی جهان شما را باور کند.



در پایان این مجموعه جهت افزایش کارایی و جلوگیری از استرس فشار روحی در محیط کار حتما از [۱۰ ترفندی که قبلا در انزل وب](#) برای افزایش کارایی معرفی کردیم استفاده کنید

امیدواریم موارد معرفی شده در این مجموعه برای شما مفید و کاربردی بوده باشد. نظرات و پیشنهادات خود را از طریق ایمیل mail@anzalweb.ir با ما به اشتراک بگذارید.

با افکار مثبت زندگی کنید و بدانید هر آن چه که پیش روی شماست ، قابل تغییر است. فقط اگر بخواهید!
موفق و سربلند باشید

کتاب های دیگر منتشر شده توسط انزل وب :

(جهت دانلود روی عکس کلیک کنید)

