



پژوهشگاه تربیت بدنی و علوم ورزشی
وزارت علوم، تحقیقات و فناوری

حرکات کششی در محل کار



۱۲- کشش اندام تحتانی

در مقابل یک میز یا قفسه قرار گرفته، مطابق شکل یک پا را جلو و بک پا را عقب گذاشته و بدون بلند شدن پاشنه پای عقب خود را به جلو بکشید.



منابع:

- www.ehstoday.com
- www.healthmatters.idaho.gov
- www.mayoclinic.org
- Hess, J., and Steve Hecker. «Workplace stretching programs: the rest of the story.» Appl Occup Envir Hyg 18.5 (2003): 331-8.



تهیه و تنظیم: دکتر فریبا محمدی

(عضو هیئت علمی پژوهشگاه تربیت بدنی و علوم ورزشی)

و اسماعیل مظفری پور

تهران، خیابان شهید مطهری، خیابان میرعماد، کوچه پنجم، پلاک ۳

کد پستی: ۱۵۸۷۹۵۸۷۱۱

۸۸۷۴۷۸۸۴ - ۸۸۷۴۷۶۳۲ - ۸۸۷۴۷۷۹۳ - ۸۸۷۴۷۷۹۳ : شماره: ۸۸۷۳۹۰۹۲

ssrc.ac.ir

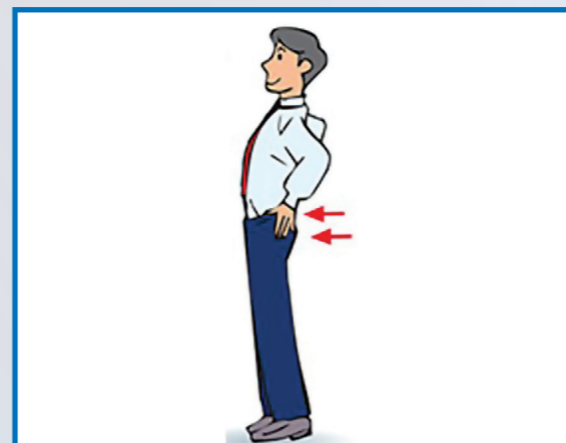
۱۰- کشش بالا تنه

در حالت نشسته روی صندلی مطابق آنچه در تصویر می بینید دست ها را بالا برده و سعی کنید بالا تنه را تا جای ممکن به بالا و عقب بکشید.



۱۱- کشش کمر

در حالت ایستاده دست ها را در روی کمر قرار داده و سعی کنید کمر را به سمت جلو منتقل کنید. **نکته:** از خم شدن بیش از حد به جلو اجتناب کنید.



۸- کشش چهارچوب

در چهارچوب در قرار گرفته و دست ها را به کناره های در بچسپانید و سعی کنید پا را جلو گذاشته و بدن را به سمت جلو بکشید. **نکته:** کشش باید در ناحیه جلوی قفسه سینه احساس گردد. بدلیل مشکل بودن، حرکت را با توجه به توانایی خود انجام دهید.



۹- خم شدن به طرفین

در حالت ایستاده و یا نشسته یک دست را بالا آورده و سعی کنید بدن را به سمت مخالف خم کنید. **نکته:** کشش باید در قسمت کناری بدن احساس شود.

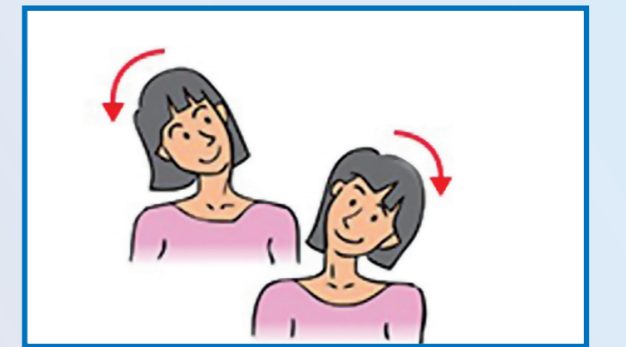


امروزه با گسترش زندگی ماشینی و صنعتی شدن جوامع بشری تحرک افراد بیش از پیش کاهش یافته و غالب افراد ساعت های طولانی از وقت خود را در پشت میز کار و رایانه شخصی می گذرانند. بی تحرکی و اتخاذ وضعیت بدنی خاص در طولانی موجب بروز اختلالات اسکلتی عضلانی، کاهش بهره وری و افزایش ساعت های کاری از دست رفته می شود. با انجام چند حرکت کششی جنبشی ساده می توان به میزان قابل توجهی این دردها و عوارض آن ها را کاهش داد.

این حرکات موجب کاهش احتمال بروز اختلالات اسکلتی عضلانی، کاهش استرسهای محل کار، افزایش سطح انرژی و حس خوب بودن می شوند. در ادامه چند حرکت ساده، قابل انجام در محل کار آورده می شود.

۱- خم کردن گردن به طرفین

گردن خود را ۲ تا ۴ بار مشابه تصویر زیر به سمت چپ و راست خم کرده و هر حرکت را به مدت ۱۰ تا ۳۰ ثانیه نگه دارید.

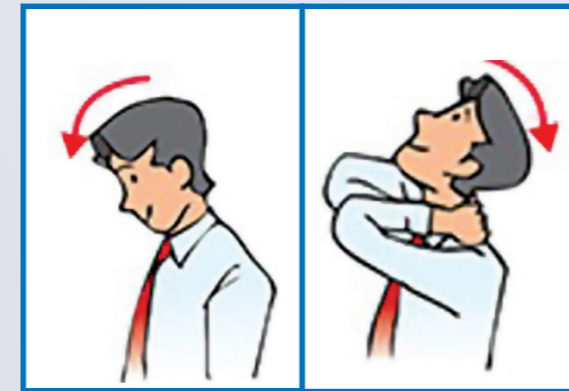


نکته: از انجام حرکت ناگهانی و شدید خودداری کنید.

۲- خم کردن سر به جلو و عقب

گردن خود را ۲ تا ۴ بار مشابه تصویر زیر به جلو و عقب خم کرده و هر حرکت را به مدت ۱۰ تا ۳۰ ثانیه نگه دارید. به موقعیت شروع برگشته و در جهت مخالف کشش را انجام دهید.

نکته: از خم کردن ناگهانی و کشش بیش از حد اجتناب کنید.



۳- کشش ناحیه شانه

مطابق شکل آرنج خود را در حالت خم شده تا راستای عمود بالا آورده و سعی کنید با دست مخالف آرنج را به سمت بدن نزدیک کنید. نکته: کشش باید در ناحیه کتف احساس شود.



۴- کشش شانه با استفاده از صندلی

مطابق شکل روی صندلی نشسته و به یک سمت چرخیده و با دست مخالف دسته صندلی را گرفته، اندکی به جلو خم شده و سعی کنید چانه خود را به جلو ببرید. ۱۰ تا ۲۰ ثانیه این حالت را نگه داشته و به موقعیت شروع بازگردید. در جهت مخالف حرکت را انجام دهید.



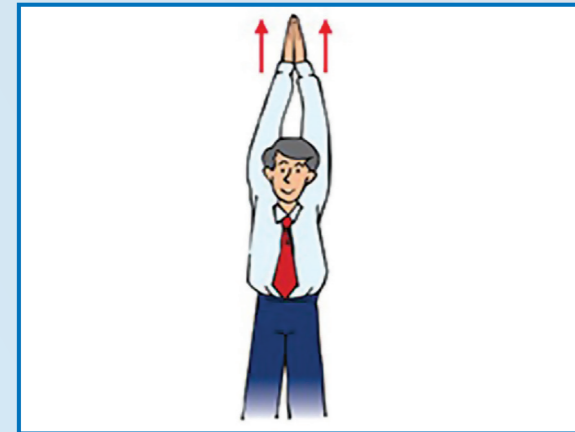
۵- کشش شانه و دست همزمان

برای این منظور یک دست را به پشت برده و با دست دیگر آن را گرفته و به سمت مخالف می کشیم. همزمان با آن گردن را نیز به همان سمت خم می کنیم. ۱۰ تا ۲۰ ثانیه نگه داشته و سپس برای جهت مخالف نیز حرکت را اجرا می کنیم. **نکته:** از کشیدن شدید دست و خم کردن ناگهانی گردن اجتناب کنید.



۶- کشش دست ها در حالت ایستاده

مطابق شکل دست ها را به هم چسپانده و بدون بلند شدن روی پا سعی کنید دست ها را تا جای ممکن بالا ببرید.



۷- کشش عضلات سینه ای

در حالت ایستاده و یا نشسته دست ها را از پشت به هم بچسپانید و سعی کنید که تا جای ممکن از پشت بالا آورید.



نکته: از خم شدن به جلو خودداری کنید.