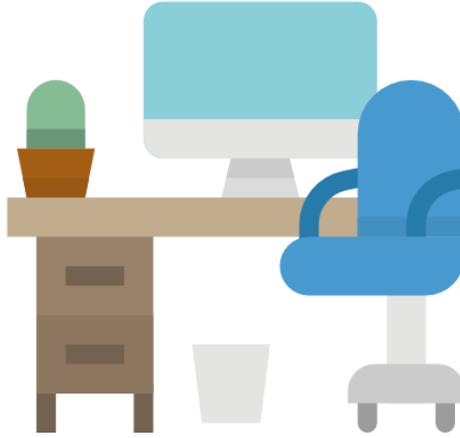




مدينة الملك فهد الطبية  
King Fahad Medical City



## تمارين الاستطالة أثناء العمل على المكتب

## Stretching Exercise for Office Workers



الجلوس لفترات طويلة وبشكل يومي  
أثناء العمل على المكتب يجعلك أكثر  
عرضة للإصابة بالسمنة ومرض السكري  
وأمرض القلب والاكنتاب.

يمكنك القيام بتمارين الاستطالة بسهولة في مكتبك،  
حيث تحافظ على إبقاء عضلاتك مسترخية وحيوية عندما  
تكون في العمل حتى تتمكن من تفادي العواقب الصحية  
السلبية المرتبطة بالجلوس المفرط.

### فوائد تمارين الاستطالة:

- ✓ الإحساس بالراحة.
- ✓ الحفاظ على القوام السليم للجسم.
- ✓ تزيد من نطاق الحركة.
- ✓ تقلل من مخاطر الإجهاد العضلي.
- ✓ تقلل من التعب المرتبط بالجهد البدني.



### اتبع التعليمات التالية:

- طبق التمارين كل ٣٠-٤٥ دقيقة.
- حاول الاسترخاء خلال وقت التمرين.
- تثبيت الاستطالة لكل تمرين لمدة ١٠-١٥ ثانية.
- توقف عند الشعور بالألم.
- تذكر أن تأخذ نفس عميق (شهيق وزفير)



اخفض الأذن ببطء إلى الكتف وأثبت، ثم  
أعد التمرين للجهة الأخرى

حرك الكتفين إلى الأعلى وإلى الأسفل، حاول  
الاسترخاء



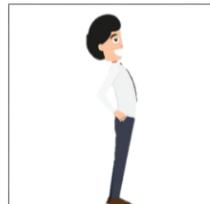
ارفع اليد اليمنى فوق مستوى الرأس ثم  
الانحناء إلى الجهة اليسرى  
أعد التمرين للجهة الأخرى

ارفع القدم بشكل مستقيم وأثبت  
أعد التمرين للجهة الأخرى



الإنحناء إلى الأمام ووضع اليد على القدم  
إذا أمكن

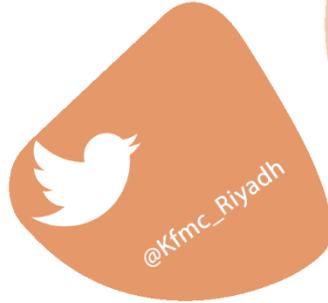
الوقوف مع وضع اليدين أسفل الظهر  
وببطء عند الإنحناء إلى الخلف



# لأن الوعي وقاية ..

إدارة التثقيف الصحي

قسم تطوير الجودة



HEM1.20.000982

