

# دونه أن تغادر مكتبك !!

## مارسه أفضل التمارين الرياضية والصحية

الموظفون الذين يعملون وهم جالسون على مكاتبهم لساعات طويلة، يمكن أن يعانون من العديد من الآلام والصعوبات الصحية منها ألم الرقبة والظهر وتشنجات في العضلات. وهنا وإيماناً بأن ممارسة الرياضة الصحية تؤدي

إلى علاج هذه الآلام وتساعد في التغلب على الإجهاد الذي يعاني منه من يستمر في الجلوس طويلاً دون حراك وبالتالي يساهم في تحسين الأداء الوظيفي وهو ما نسعى إليه. وهنا يسرنا تقديم عشرة تمارين رياضية تساعدك على التخفيف من من آثار العمل المكتبي ونعمل على زيادة الإنتاجية لديك والشعور بالطاقة والحيوية.

قم باتباع التمارين التالية واحدة تلو الأخرى والتي لن تتعدى **الأربع دقائق**



اضغط هنا لبدء التمارين



Click here to start exercises

## **WITHOUT LEAVING YOUR DESK Practice Healthy Exercises. Seek advice if you have a medical condition.**

Employees working for long hours sitting in their chairs can suffer from many pains and health problems such as neck and back pains. By practicing the right kind of exercises. Employees can lead to healing these pains and help in overcoming the fatigue felt by those who sit motionless for long periods.

These exercises contribute to improving your functional performance which is our aim. The following 10 exercises help you alleviate the impacts of office work, increase your productivity and make you feel energetic and lively. Practice the following 10 exercises one after the other, which should take no more than **4 minutes**, and should have a positive effect on you.



## Exercise No. 1

- Cross your fingers together.
- Stretch your arms in a straight line before you so that the palms are facing outwards.
- Repeat the exercise twice.

### Purpose

Directly impacts the arms, the top of the back and shoulders, as well as feeling relaxed after the exercise.



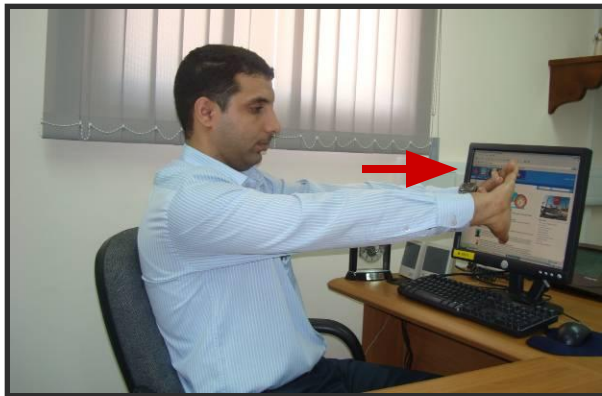
10

## التمرين الأول

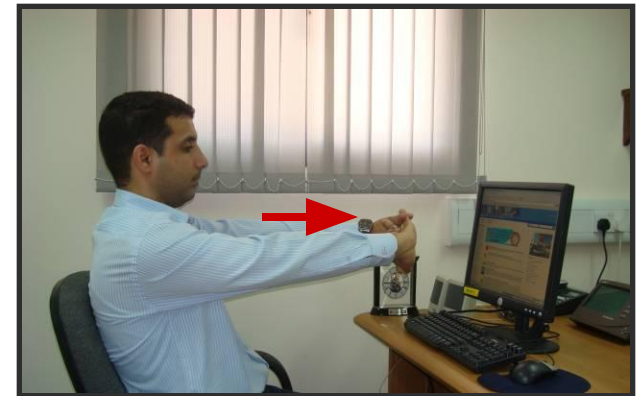
- تشبك أصابع اليدين
- فرد الذراعين في خط مستقيم أمام الجسم بحيث يكون اتجاه كفي الأيدي للخارج
- تكرار التمرين مرتين

### فائدة التمرين

الإحساس بتأثير مباشر في الذراعين وفي الجزء العلوي من الظهر والكتفين والشعور بالاسترخاء بعد التمرين



Duration 10 Seconds



مدة التمرين 10 ثواني

## Exercise No. 2

- Cross your fingers together. Stretch your arms in a straight line above your head so that the palms are facing to the ceiling.
- Repeat the exercise three times.

## Purpose

This exercise stretches the arms, the top of the back and shoulders.



Duration 10 Seconds



10



مدة التمرين 10 ثواني

## التمرين الثاني

- تشبك أصابع اليدين
- فرد الذراعين في خط مستقيم فوق الرأس بحيث يكون اتجاه كفي الأيدي للأعلى
- تكرار التمرين ثلاث مرات

## فائدة التمرين

الإحساس بتأثير التمرين في الذراعين وفي الجزء العلوي من الظهر والكتفين



## Exercise No. 3

## التمرين الثالث

- Grab your left elbow with your right hand and pull it to the right behind your head.
- Doing the same with your right elbow.

- الإمساك بكوع الذراع الأيسر باليد اليمنى وجذبه للجنب الأيمن خلف الرأس
- تكرار نفس الخطوات مع كوع ذراع اليمين

## Purpose

Directly impacts the arms, the top of the back and shoulders, as well as feeling relaxed after the exercise.



## فائدة التمرين

الإحساس بتأثير مباشر في الذراعين وفي الجزء العلوي من الظهر والكتفين والشعور بالاسترخاء بعد التمرين

10



Duration 10 Seconds



مدة التمرين 10 ثواني

## Exercise No. 4

## التمرين الرابع

- Move the shoulders up and down while keeping your back straight.
- Repeat the exercise three times.

- تحريك الكتفين لأعلى وأسفل مع محاولة تثبيتهم
- تكرار التمرين ثلاث مرات

### Purpose

Moving the shoulders as well as massaging the muscles of the neck and the shoulders.

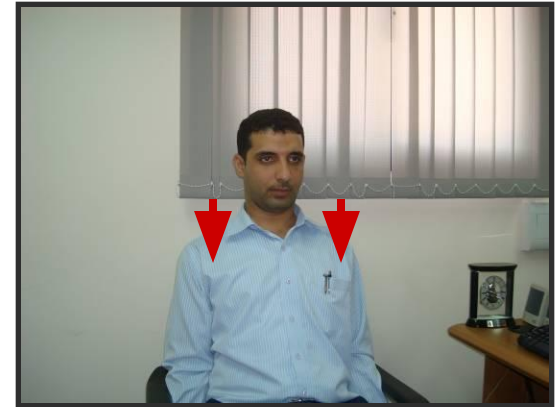


### فائدة التمرين

تحريك الكتفين والشعور بالاسترخاء وتدليل لعضلات الرقبة و الكتف



5



Duration 5 Seconds

مدة التمرين 5 ثواني

## Exercise No. 5

- Stand, legs tight.
- Put your hands behind your back so that the right hand is grabbing and pulling the left one and lean your head to the right.
- Do the same with the other hand.

## Purpose

Reactivating the movements of the neck and the shoulders and relaxing them.



## التمرين الخامس

- وضع اليدين خلف الظهر بحيث تكون اليد اليمنى ممسكة باليسرى مع الجذب وإمالة الرأس للجهة اليمنى
- تكرار نفس التمرين مع اليد الأخرى

## فائدة التمرين

إعادة النشاط لحركة الرقبة والكتف واسترخاء العضلات فيها.



10

Duration 10 Seconds

مدة التمرين 10 ثواني



## Exercise No. 6

- Put your palms in front of your chest opposite the other and move them in a semi-circular direction.
- Try to repeat this exercise more than once.

## Purpose

Moving the hand joints and wrist muscles



Duration 10 Seconds



10

## التمرين السادس

- وضع اليدين متقابلتان أمام الصدر وتحريكها بشكل نصف دائري
- حاول تكرار هذا التمرين أكثر من مرة

## فائدة التمرين

تحريك لمفصل اليدين ولعضلات الساعدين.



مدة التمرين 10 ثواني



## Exercise No. 7

- While sitting down with feet on the floor. Raise your right hand and lower the left one.
- Repeat the same actions with the other hand

### Purpose

Directly impacts arms and side.



Duration 10 Seconds



10

## التمرين السابع

- رفع اليد اليمنى و إنزال اليد اليسرى في وضعية الجلوس
- تكرر نفس التمرين لليد الأخرى

### فائدة التمرين

الإحساس بتأثير مباشر في الذراعين و الجنبين



مدة التمرين 10 ثواني

## Exercise No. 8

- Put your right leg on the left one and pull it with your left hand while twisting the top of the body to the right.
- Do the same with your left leg.

### Purpose

Impact on the lower part of your spine



8

Duration 8 Seconds

## التمرين الثامن

- وضع الرجل اليمنى على اليسرى وجذبها باليد اليسرى مع لف الجزء العلوي للجسم باتجاه اليمين
- تكرار نفس العملية مع الرجل اليسرى

### فائدة التمرين

تأثير على فقرات أسفل الظهر



مدة التمرين 8 ثواني

## Exercise No. 9

- While sitting down with feet on the floor Put your hands on the lower parts of your back while lifting your head and chest forwards.
- Repeat the exercise twice.

### Purpose

Impact on the muscles of your lower back and the top of the chest



Duration 10 Seconds



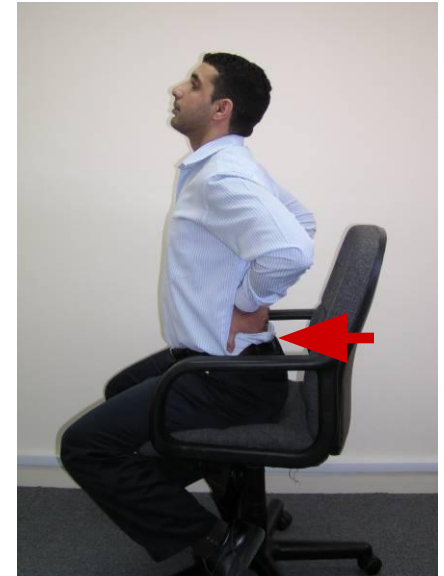
10

## التمرين التاسع

- وضع اليدين أسفل الظهر مع رفع الرأس والصدر للأمام
- تكرار التمرين مرتين

### فائدة التمرين

تأثير على عضلات أسفل الظهر ولأعلى الصدر.



مدة التمرين 10 ثواني

## Exercise No. 10

- Move your hands and arms in a circular direction while shaking the hands.
- Repeating this exercise twice.

### Purpose

Feeling a direct impact in the arms and shoulders and relaxation of the muscles.



Duration 10 Seconds

start

10

## التمرين العاشر

- تحريك اليدين مع الذراعين بشكل دائري مع اهتزاز لليدين
- تكرار التمرين مرتين

### فائدة التمرين

الإحساس بتأثير مباشر في الذراعين والكتفين واسترخاء العضلات.



مدة التمرين 10 ثواني

**Please try to repeat exercises  
on a regular these basis  
Thank You**

نأمل منك الحرص على أن تقوم بتكرار هذه التمارين بشكل يومي  
شكراً