



نرمش درمحل کار

یونس نقی زاده تقوائی

۱۳۸۹

سرشناسه	: تقی زاده تقوایی، یونس، ۱۳۸۰ -
عنوان و نام پدید آور	: نرمش در محل کار یونس تقی زاده تقوایی.
مشخصات نشر	: تبریز: انتشارات نباتی، ۱۳۸۹.
مشخصات ظاهری	: ۶۹ ص
شابک	: ۹۷۸-۶۰۰-۵۸۹۲-۰۹-۳
موضوع	: ورزش - کارمندان
موضوع	: نرمش
رده بندی کنگره	: ۷۷۸/۷ RA۷۸۸۱
رده بندی دیویی	: ۶۱۲۷۹۱
شماره کتابشناسی ملی	: ۲۶۱۸۹۷۶



عنوان : نرمش در محل کار

مولف : یونس تقی زاده تقوایی

حروفچینی: محمد خزاعی

ناشر: انتشارات نباتی

چاپ اول: ۱۳۸۹

شمارگان: ۱۰۰۰ جلد

قطع: جیبی

بها: ۱۰۰۰۰ ریال

شماره شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۵۸۹۲-۰۹-۳

مرکز فروش: تبریز- مابین سه راه طالقانی و تربیت - مجتمع

تجاری استاد شهریار زیرزمین - پلاک ۴۷ - تلفن ۵۵۴۸۴۱۷

چه افرادی نباید ورزش کنند؟..... ۴۱

فواید ورزش چیست؟..... ۴۲

بنیه شما را تقویت می کند ۵۲

قلبی سالم برای شما می سازد..... ۵۳

نتیجه گیری و پیشنهاد..... ۶۷

خلاصه..... ۶۸

نرمش های محل کار

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

فشار ناشی از نشستن نادرست، و استفاده از میز و صندلی هایی که با استانداردهای لازم برای سلامتی تطبیق ندارند، در صورت تداوم میتواند صدماتی جبران ناپذیر به بدن فرد وارد کنند. از جمله این صدمات میتوان به سندروم