



جدد نشاطك وانت في مكتبك RECHARGE AT YOUR DESK



تمارين تمدد وتمارين رياضية سهلة ليوم عمل صحي
Easy Stretches & Exercises for a Healthier Workday



To watch all exercises, scan here:

لمشاهدة جميع التمارين، امسح هنا:



إن الموظفين الذين يمارسون التمارين الرياضية يومياً يتمتعون بصحة أفضل، ويحققون تحسناً ملحوظاً في أدائهم الوظيفي. كما أن الموظفين النشطين بدأوا غالباً ما يتمتعون بمزاج أفضل، ومستويات أعلى من التحفيز، وقدرة أكبر على التحمل، فضلاً عن انخفاض مستويات التوتر وتحسن علاقاتهم في بيئه العمل.

كما أن ممارسة النشاط البدني بانتظام تقلل من خطر الإصابة بالعديد من الأمراض المزمنة مثل أمراض القلب وداء السكري من النوع الثاني وبعض أنواع السرطان. كذلك، تساهم ممارسة النشاط البدني بانتظام في إدارة بعض الحالات الصحية، بالإضافة إلى تحسين جودة النوم وتعزيز القدرات الإدراكية ودعم الصحة العامة.

توصي الدلائل الإرشادية الوطنية للنشاط البدني في دولة قطر بأن يمارس البالغون ما لا يقل عن 150 دقيقة أسبوعياً من التمارين الرياضية الهوائية متوسطة الشدة. كما يُنصح بممارسة تمارين تقوية العضلات بما لا يقل عن مرتين أسبوعياً.

يواجه العديد من الموظفين صعوبة في الالتزام بهذه التوصيات بسبب طبيعة عملهم المكتبة التي تتطلب الجلوس لساعات طويلة، ومن هنا تأتي أهمية هذا الكتيب الذي يوفر بعض التمارين التي يمكن للموظف أن يقوم بها وهو في مكتبه.



Start Now, Be Active: Boost Your Health and Performance at Work

Professionals who incorporate exercise into their daily routine tend to feel healthier and see improvements in job performance. Additionally, physically active employees often experience better moods, higher motivation, increased endurance, reduced stress, and improved work relations.

Regular physical activity lowers the risk of chronic diseases such as heart disease, type 2 diabetes, and some types of cancer. Regular physical activity also helps manage some medical conditions. While improving sleep, cognition, and overall well-being.

The Qatar National Physical Activity Guidelines recommend that adults engage in at least 150 minutes of moderate-intensity aerobic physical activity per week. Muscle-strengthening exercises should be added at least twice a week. Many people struggle to meet physical activity recommendations due to their office-based job requirements. This is where the importance of this booklet comes in, as it provides some exercises that employees can do while at their desks.

General Stretching Guidelines

Hold each stretch:

Maintain each stretch for about 10-30 seconds.



ثبت بكل تمرين تمدد:
أثبت في وضعية كل تمرين تمدد لمدة 10-30 ثانية.

Avoid pain:

Stretching should be gentle and never painful.



تجنب الألم:
يجب أن يكون تمرين التمدد خفيفاً وغير مؤلم.

Avoid bouncing:

Stretch in a smooth, controlled manner without bouncing to prevent strain.



تجنب الارتداد:
قم بتمرين التمدد بطريقة سلسة ومنضبطة دون ارتداد لمنع الإجهاد.

Focus On Your Breathing

Inhale deeply before stretching:

Take a deep breath in through your nose.



خذ نفساً عميقاً (شهيق) قبل التمدد:
خذ نفساً عميقاً من خلال أنفك.

Exhale during the stretch:

Slowly exhale through your mouth while moving into the stretch.



قم بإخراج النفس (الزفير) أثناء التمدد:
قم بإخراج النفس ببطء من فمك خلال التمدد.

Maintain steady breathing:

Continue to breathe deeply and slowly while holding the stretch. Focus on breathing into your belly rather than your chest to increase oxygen flow.



حافظ على التنفس المنتظم:
استمر في التنفس بعمق وببطء أثناء تمارين التمدد.
ركز على التنفس باستخدام البطن بدلاً من الصدر لزيادة تدفق الأكسجين.

Be Flexible:

Stretch and exercise anytime during the day.



كن مرنًا:
قم بممارسة تمارين التمدد والرياضة في أي وقت خلال اليوم.

Try to include each stretch and exercise at least once within a workday.



حاول القيام بكل تمرين تمدد وتمرين رياضي مرة واحدة على الأقل خلال يوم العمل.

Take a short break from prolonged sitting every 30 minutes, and have your exercise break each hour.

تجنب الجلوس لفترات طويلة. قف وتحرك كل 30 دقيقة، ومارس التمارين الرياضية كل ساعة.

إرشادات عامة لتمارين التمدد

ثبت بكل تمرين تمدد:

أثبت في وضعية كل تمرين تمدد لمدة 10-30 ثانية.

تجنب الألم:

يجب أن يكون تمرين التمدد خفيفاً وغير مؤلم.

تجنب الارتداد:

قم بتمرين التمدد بطريقة سلسة ومنضبطة دون ارتداد لمنع الإجهاد.

ركز على تنفسك

خذ نفساً عميقاً (شهيق) قبل التمدد:
خذ نفساً عميقاً من خلال أنفك.

قم بإخراج النفس (الزفير) أثناء التمدد:
قم بإخراج النفس ببطء من فمك خلال التمدد.

حافظ على التنفس المنتظم:
استمر في التنفس بعمق وببطء أثناء تمارين التمدد.
ركز على التنفس باستخدام البطن بدلاً من الصدر لزيادة تدفق الأكسجين.

كن مرنًا:

كن مرنًا:
قم بممارسة تمارين التمدد والرياضة في أي وقت خلال اليوم.

حاول القيام بكل تمرين تمدد وتمرين رياضي مرة واحدة على الأقل خلال يوم العمل.

تجنب الجلوس لفترات طويلة. قف وتحرك كل 30 دقيقة، ومارس التمارين الرياضية كل ساعة.





Neck Stretch (Side)

- Sit upright.
- Slowly lean your head towards one shoulder and hold the position for 10-30 seconds.
- Switch sides.
- Repeat twice.

لمشاهدة التمرين، امسح هنا:
To watch the exercise, scan here:



تمرين تمديد الرقبة (الجانبي)

- جلس بوضعية مستقيمة.
- قم بإمالة رأسك ببطء نحو أحد الكتفين (حتى تقترب الأذن من الكتف)، وثبت بهذه الوضعية لمدة 30-10 ثانية.
- قم بتبديل الجهة.
- كرر التمرين مرتين.



Neck Stretch (Front)

- Sit upright.
- Slowly move your chin to your chest.
- Hold the stretch for 10-30 seconds.
- Repeat twice.

لمشاهدة التمرين، امسح هنا:
To watch the exercise, scan here:



تمرين تمديد الرقبة (الأمامي)

- جلس بوضعية مستقيمة.
- حرك ذقنك ببطء نحو صدرك.
- اثبت بوضعية التمدد لمدة 30-10 ثانية.
- كرر التمرين مرتين.



Neck Rotation

- Sit upright.
- Move your neck by turning your head to the left side.
- Keep your shoulders low and your torso straight.
- Stay in the end position for 10-30 seconds.
- Switch sides.
- Repeat twice.

لمشاهدة التمرين، امسح هنا:
To watch the exercise, scan here:



تدوير الرقبة

- جلس بوضعية مستقيمة.
- حرك رقبتك عن طريق تحريك رأسك إلى الجانب الأيسر.
- احرص على إبقاء كتفيك منخفضين وجذعك مستقيماً.
- اثبت بوضعية التمدد النهائية لمدة 30-10 ثانية.
- قم بتبديل الجهة.
- كرر التمرين مرتين.

رفع الكتفين

لمشاهدة التمرين، امسح هنا:
To watch the exercise, scan here:



تمرين تمديد الكتف

لمشاهدة التمرين، امسح هنا:
To watch the exercise, scan here:



- جلس بوضعية مستقيمة مع إبقاء الذراعين مسترخيتين بجانب الجسم.
- ارفع كلا الكتفين للأعلى باتجاه أذنيك وابق في هذه الوضعية لمدة 5 ثوان.
- قم بإرخاء كتفيك للأسفل.
- كرّ التمرين مرتين.

Shoulder Stretch

- Bring your right arm across your chest towards the left side, then hold below the elbow with the opposite hand.
- Keep shoulders relaxed and away from your ear.
- Hold for 10-30 seconds with deep breaths.
- Switch sides.
- Repeat twice.

Triceps Stretch

- Lift your right arm and bend the elbow. Try to place your hand between your shoulder blades.
- Keep shoulders relaxed.
- Use your other hand and pull your elbow towards the back of your head.
- Hold the stretch for 10-30 seconds.
- Switch sides.
- Repeat twice.

لمشاهدة التمرين، امسح هنا:
To watch the exercise, scan here:



تمرين تمديد العضلة ثلاثية الرؤوس (الترايسبيس)

- ارفع ذراعك اليمنى نحو صدرك بشكل مستقيم باتجاه الجهة اليسرى، ثم امسكها من أسفل المرفق باستخدام يد الأخرى.
- احرص على إبقاء الكتفين في وضعية استرخاء تام وابقهما بعيداً عن الأذنين.
- اثبت على هذه الوضعية لمدة تتراوح بين 10-30 ثانية مع التنفس بعمق.
- قم بتبديل الجهة.
- كرّ التمرين مرتين.



Chest and Shoulder Stretch

- Stand or sit upright at the edge of your chair.
- Interlace your fingers behind your back.
- Straighten your arms and gently lift them upwards while pushing your chest forward.
- Hold this position for 10-30 seconds.
- Repeat twice.

لمشاهدة التمرين، امسح هنا:
To watch the exercise, scan here:



تمرين تمديد الصدر والكتفين



- قف أو اجلس باستقامة على حافة الكرسي.
- قم بتشبيك أصابع يديك خلف ظهرك.
- مد ذراعيك وارفعهما برقق إلى الأعلى، مع دفع الصدر إلى الأمام.
- اثبت في هذه الوضعية لمدة 30-10 ثانية.
- كرّر التمرين مرتين.



Upper Back Stretch

- Interlace your fingers and push your hands forward,
- Lower your head to stretch your upper back.
- Hold for 10-30 seconds.
- Repeat twice.

لمشاهدة التمرين، امسح هنا:
To watch the exercise, scan here:



تمرين تمديد الجزء العلوي من الظهر



- قم بتشبيك أصابع يديك وادفع يديك للأمام.
- اخفض رأسك لتمديد الجزء العلوي من ظهرك.
- اثبت لمدة 10-30 ثانية.
- كرّر التمرين مرتين.



Torso Twist

- Sit with your feet firmly on the ground.
- Rotate your upper body to one side, using the back of your chair for support.
- Maintain the twist for 10-30 seconds.
- Switch sides.
- Repeat twice.

لمشاهدة التمرين، امسح هنا:
To watch the exercise, scan here:



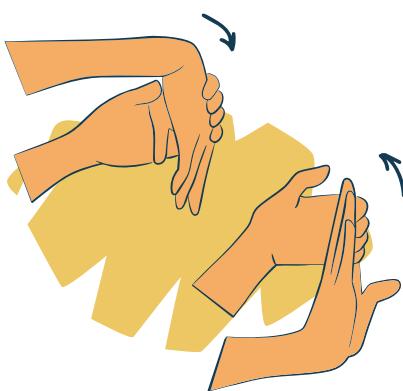
تدوير الجزء العلوي



- اجلس وقدماك ثابتتان على الأرض.
- قم بتدوير الجزء العلوي من جسمك إلى جانب واحد باستخدام مسند الكرسي للدعم.
- اثبت في هذه الوضعية لمدة 30-10 ثانية.
- قم بتبديل الجهة.
- كرّر التمرين مرتين.

تمرين تمديد المعصم

لمشاهدة التمرين، امسح هنا:
To watch the exercise, scan here:



Wrist Stretch

- Extend your right arm forward, point fingers down, and gently pull with the other hand towards you for 10-30 seconds.
- Point your fingers up and gently pull with the other hand towards you for 10-30 seconds.
- Switch sides.
- Repeat twice.

- قم بتمدد ذراعك اليمنى للأمام، ووجه أصابعك نحو الأسفل، ثم استخدم يدك الأخرى لسحب اليد الممدودة نحوك برفق لمدة 10-30 ثانية.

- وجه أصابعك نحو الأعلى، ثم استخدم يدك الأخرى لسحبها نحوك برفق لمدة 10-30 ثانية.
- قم بتبديل الجهة.
- كرر التمرين مرتين.

تمرين تمديد الصدر

لمشاهدة التمرين، امسح هنا:
To watch the exercise, scan here:



Chest Stretch

- Place both hands behind your head. Do not push your head forward.
- Move your shoulder blades towards your spine.
- Hold the stretch for 10-30 seconds.
- Repeat twice.

- ضع كلتا يديك خلف رأسك. لا تدفع رأسك للأمام.
- حرك لوحبي كتفك نحو عمودك الفقري.
- ثبت في وضعية التمدد لمدة 10-30 ثانية.
- كرر التمرين مرتين.

الانحناء إلى الأمام أثناء الجلوس

لمشاهدة التمرين، امسح هنا:
To watch the exercise, scan here:



Seated Forward Bend

- Sit at the edge of your chair with feet flat on the floor.
- Bend forward, reaching towards the floor or your feet.
- Hold for 10-30 seconds, then slowly roll back up.
- Repeat twice.

- اجلس على حافة الكرسي مع وضع القدمين على الأرض.
- انحنِ للأمام، محاولاً الوصول إلى الأرض أو قدميك.
- ثبت في هذه الوضعية لمدة 10-30 ثانية ثم ارفع نفسك ببطء.
- كرر التمرين مرتين.



Gluteus Stretch

- Sit upright in the front portion of your chair.
- Cross one leg over the other.
- Place your hands on the back of your thigh and pull the upper leg towards your chest.
- Hold the stretch for 10-30 seconds.
- Switch sides.
- Repeat twice.

لمشاهدة التمرين، امسح هنا:
To watch the exercise, scan here:



تمرين تمديد العضلات الألوية (الأرداف)

- اجلس بوضعية مستقيمة في الجزء الأمامي من الكرسي.
- ضع ساقاً واحدة فوق الساق الأخرى.
- ضع يديك على الجزء الخلفي من فخذك واسحب الجزء العلوي من الساق نحو صدرك.
- اثبت في وضعية التمدد لمدة 30-10 ثانية.
- قم بتبديل الجهة.
- كرّر التمرين مرتين.



Side Stretch

- Sit up straight and lift your right arm.
- Lean to your left, reaching your right hand overhead.
- Hold the position for 10–30 seconds.
- Switch sides.
- Repeat twice.

لمشاهدة التمرين، امسح هنا:
To watch the exercise, scan here:



تمرين التمدد الجانبي

- اجلس بوضعية مستقيمة وارفع ذراعك اليمنى.
- انحن نحو اليسار مع مد يدك اليمنى فوق رأسك.
- اثبت في هذه الوضعية لمدة 30-10 ثانية.
- قم بتبديل الجهة.
- كرّر التمرين مرتين.



Hamstring Stretch

- Sit down and extend one leg straight with your heel resting on the floor.
- Reach towards your toes and hold the stretch for 10-30 seconds.
- Switch sides.
- Repeat twice.

لمشاهدة التمرين، امسح هنا:
To watch the exercise, scan here:



تمرين تمديد أوتار الركبة (عضلات الفخذ الخلفية)

- اجلس ومد ساقاً واحدة أمامك بشكل مستقيم، مع وضع الكعب على الأرض.
- انحن نحو أصابع قدمك واثبت في هذه الوضعية لمدة 30-10 ثانية.
- قم بتبديل الجهة.
- كرّر التمرين مرتين.



Quadriceps Stretch

- Stand up straight and stabilize yourself holding your chair.
- Grab your left ankle and pull the heel towards your buttock. Keep an upright position with your back straight and your knees parallel.
- Hold the stretch for 10-30 seconds.
- Switch sides.
- Repeat twice.

لمشاهدة التمرين، امسح هنا:

To watch the exercise, scan here:



Seated Knee Lifts

- Sit at the edge of your chair with a straight back.
- Lift your knees one at a time, alternating between your right and left knee.
- Aim for a smooth and controlled motion.
- Continue for 30–60 seconds.

لمشاهدة التمرين، امسح هنا:

To watch the exercise, scan here:



Arm Circles

- Sit at the edge of your chair with a straight back.
- Raise your arms to the sides and begin making circular motions.
- Reverse the direction of the circles.
- Continue for 15–30 seconds for each direction.

لمشاهدة التمرين، امسح هنا:

To watch the exercise, scan here:



تمرين تمديد العضلات الرباعية الرؤوس (الفخذ الأمامي)



- قف بشكل مستقيم وثبت نفسك من خلال مسake الكرسي.
- أمسك كاحل قدمك اليسرى واسحب الكعب نحو الأرداf. حافظ على وضعية مستقيمة، مع جعل ظهرك مستقىماً وركبتيك موازيتين لبعضهما البعض.
- ثبت في وضعية التمدد لمدة 30-10 ثانية.
- قم بتبديل الجهة.
- كرّر التمرين مرتين.

رفع الركبة أثناء الجلوس



- اجلس على حافة الكرسي بظهر مستقيم.
- ارفع ركبتيك واحدة تلو الأخرى، بالتناوب بين ركبتك اليمنى واليسرى.
- حاول أن تكون الحركة سلسة ومنضبطة.
- استمر لمدة 60-30 ثانية.

تدوير الذراعين



- اجلس على حافة الكرسي بظهر مستقيم.
- ارفع ذراعيك جانباً وأبدأ في تحريكهما بحركات دائيرية.
- قم بعكس اتجاه الحركات.
- استمر لمدة 15-30 ثانية لكل اتجاه.



Chair Squats

- Stand behind your chair with your feet shoulder-width apart.
- Lower yourself until your thighs are parallel to the ground, then stand back up.
- Repeat 10-15 times.

لمشاهدة التمرين، امسح هنا:
To watch the exercise, scan here:



تمرين القرفصاء باستخدام الكرسي

- قف خلف الكرسي مع تباعد القدمين بمقدار عرض الكتفين.
- انخفض بجسمك حتى تصبح فخذيك موازية للأرض، ثم عد لوضعية الوقوف.
- كرر التمرين 10-15 مرة.



Calf Raises

- Stand up and use your chair for support.
- Lift your heels off the floor and hold briefly.
- Lower your heels back down.
- Repeat 15-20 times.

لمشاهدة التمرين، امسح هنا:
To watch the exercise, scan here:



تمرين رفع الكعبين

- قف واستخدم الكرسي للدعم.
- ارفع كعبيك عن الأرض وثبت لفترة وجيزة.
- انزل كعبيك إلى الأسفل.
- كرر التمرين 20-15 مرة.



Desk Push-ups

- Position your hands on the edge of your desk.
- Step your feet back to create an incline.
- Perform push-ups by lowering your chest towards the desk and then pushing back up.
- Repeat 10-15 times.

لمشاهدة التمرين، امسح هنا:
To watch the exercise, scan here:



تمرين الضغط باستخدام المكتب

- ضع يديك على حافة المكتب.
- قم بتحريك قدميك للخلف لتشكيل زاوية مائلة.
- قم بأداء تمرين الضغط عن طريق خفض صدرك باتجاه المكتب، ثم ادفع جسمك للأعلى مجدداً.
- كرر التمرين 10-15 مرة.

تمرين الرفرفة العكسية



Reverse Fly

- Sit at the edge of your chair and lean far forward.
- Your palms are facing each other.
- Extend your arms straight out to the sides and hold briefly, then slowly return to the starting position.
- Repeat 10-15 times.

لمشاهدة التمرين، امسح هنا:
To watch the exercise, scan here:



- جلس على حافة الكرسي وقم بإمالة جسمك إلى الأمام.
- أجعل راحة يديك تواجه بعضها البعض.
- قم بمد ذراعيك بشكل مستقيم إلى الجانبين وأثبت لفترة وجيزة، ثم عد ببطء إلى وضعيةك الأساسية.
- كرّر التمرين 10-15 مرة.



Keep in mind to:

Stay Consistent:

Make stretching, strengthening and moving a regular part of your daily routine to see long-term benefits.



تذّكر ما يلي:



حافظ على الاستمرارية:

اجعل تمارين التمدد وقوية العضلات والحركة جزءاً منتظماً من روتينك اليومي لتلاحظ الفوائد على المدى البعيد.



Take short breaks:

Aim to take a short break every 30 minutes to stand up, move around, and stretch.



Combine stretches with movements:

Walk, use the stairs or march in place to increase blood flow.



Use your workspace:

Utilize your desk, chair, and walls for support during stretches.



Stay hydrated:

Drink 8-12 cups of water every day.



Listen to your body:

Stretch to the point of mild tension, not pain, and adjust as needed.

خذ فترات راحة قصيرة:
احرص علىأخذ استراحة قصيرة كل 30 دقيقة للوقوف والحركة والتمدد.

اجمع تمارين التمدد مع الحركة:

امش أو استخدم السلالم أو قم بالسير في مكانك لتعزيز تدفق الدم.

استخدم مساحة العمل الخاصة بك:
استخدم مكتبك والكرسي والجدران للحصول على الدعم أثناء تمارين التمدد.

اشرب كميات كافية من السوائل:
اشرب 8-12 كوباً من الماء يومياً.

استمع إلى جسمك:
تمدد حتى تشعر بشد خفيف، وليس بألم، وقم بتعديل التمرين ليناسب قدراتك.

If you have any health conditions, it is recommended to consult a physician to ensure that you are able to perform the exercises mentioned in this booklet.

إذا كنت تعاني من أي مشاكل صحية، يوصى باستشارة طبيب متخصص للتأكد من قدرتك على القيام بالتمارين المذكورة في هذا الكتيب.



www.moph.gov.qa



[/MOPHQatar](#)



[/MOPHQatar](#)



[/MOPHQatar](#)