



جّد نشاطك وأنت في مكتبك RECHARGE AT YOUR DESK



تمارين تمّد 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 يوميًا يتمتعون بصحة أفضل، ويحققون تحسنًا ملحوظًا في أدائهم الوظيفي. كما أن الموظفين النشطين بدنيًا غالبًا ما يتمتعون بمزاج أفضل، ومستويات أعلى من التحفيز، وقدرة أكبر على التحمل، فضلًا عن انخفاض مستويات التوتر وتحسن علاقاتهم في بيئة 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 أسبوعيًا من التمارين الرياضية الهوائية متوسطة الشدة. كما يُنصح بممارسة تمارين تقوية العضلات بما لا يقل عن مرتين أسبوعيًا.

يواجه العديد من الموظفين صعوبة في الالتزام بهذه التوصيات بسبب طبيعة عملهم المكتبية 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.

تمارين تمدد وتمارين رياضية Stretching & Exercises

General Stretching Guidelines

Hold each stretch:

Maintain each stretch for about 10-30 seconds.



Avoid pain:

Stretching should be gentle and never painful.



Avoid bouncing:

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



Focus On Your Breathing

Inhale deeply before stretching:

Take a deep breath in through your nose.



Exhale during the stretch:

Slowly exhale through your mouth while moving into the stretch.



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.



Be Flexible:

Stretch and exercise anytime during the day.



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

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



إرشادات عامة لتمارين التمدد

اثبت بكل تمرين تمدد:

اثبت 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 سلسلة ومنضبطة دون ارتداد لمنع الإجهاد.

رکز على تنفّسك

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 تمرين التمدد. ركز على التنفس باستخدام البطن بدلاً من الصدر لزيادة تدفق الأكسجين.

كن مرناً:

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 (الجانبية)

- اجلس بوضعية مستقيمة.
- قم بإمالة رأسك ببطء نحو أحد الكتفين (حتى تقترب الأذن من الكتف)، واثبت بهذه الوضعية لمدة 10-30 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)

- اجلس بوضعية مستقيمة.
- حرك ذقنك ببطء نحو صدرك.
- اثبت بوضعية التمدد لمدة 10-30 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:



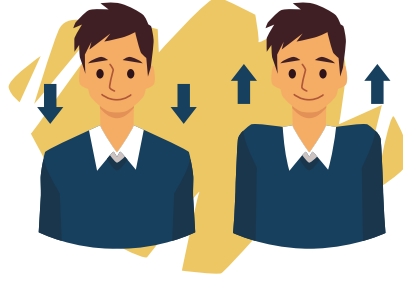
تدوير الرقبة

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

Shoulder Shrug

- Sit upright, arms relaxed beside your body.
- Lift both shoulders up towards your ears and hold for 5 seconds.
- Relax your shoulders down.
- Repeat twice.

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



رفع الكتفين

- اجلس بوضعية مستقيمة مع إبقاء الذراعين مسترخيتين بجانب الجسم.
- ارفع كلا الكتفين للأعلى باتجاه أذنك واثبت بهذه الوضعية لمدة 5 ثوان.
- قم بإرخاء كتفيك للأسفل.
- كرر 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.

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



تمرين تمديد الكتف

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

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 (الترايسيبس)

- ارفع ذراعك اليمنى واثني المرفق. حاول وضع يدك بين لوحَي الكتف.
- احرص على إبقاء الكتفين في وضعية استرخاء تام.
- استخدم يدك الأخرى واسحب المرفق نحو الجزء الخلفي من رأسك.
- اثبت على وضعية التمدد لمدة تتراوح بين 10-30 ثانية.
- قم بتبديل الجهة.
- كرر 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.
- مدّ ذراعيك وارفعهما برفق إلى الأعلى، مع دفع الصدر إلى الأمام.
- اثبت في هذه الوضعية لمدة 10-30 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:



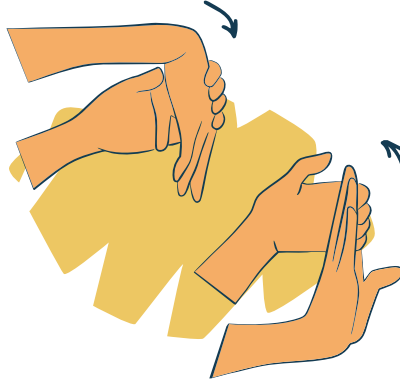
تدوير الجذع

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

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.

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



تمرين تمديد المعصم

- قم بتمديد 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.

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.

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



تمرين تمديد الصدر

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

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.

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



الانحناء إلى الأمام أثناء الجلوس

- اجلس على حافة الكرسي مع وضع القدمين على الأرض.
- انحن للأمام، محاولاً الوصول إلى الأرض أو قدميك.
- اثبت 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 ساقًا واحدة فوق الساق الأخرى.
- ضع يديك على الجزء الخلفي من فخذك واسحب الجزء العلوي من الساق نحو صدرك.
- اثبت في وضعية التمدد لمدة 10-30 ثانية.
- قم بتبديل الجهة.
- كرر 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 الجانبى

- اجلس بوضعية مستقيمة وارفع ذراعك اليمنى.
- انحن نحو اليسار مع مد يدك اليمنى فوق رأسك.
- اثبت في هذه الوضعية لمدة 10-30 ثانية.
- قم بتبديل الجهة.
- كرر 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 ساقًا واحدة أمامك بشكل مستقيم، مع وضع الكعب على الأرض.
- انحن نحو أصابع قدمك واثبت في هذه الوضعية لمدة 10-30 ثانية.
- قم بتبديل الجهة.
- كرر 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:



تمرين تمديد العضلات الرابعة الرؤوس (الفخذ الأمامي)

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

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:



رفع الركبة أثناء الجلوس

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

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:



تدوير الذراعين

- اجلس على حافة الكرسي بظهر مستقيم.
- ارفع ذراعيك جانباً وابدأ في تحريكهما بحركات دائرية.
- 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.
- كرّر 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 واثبت لفترة وجيزة.
- انزل كعبيك إلى الأسفل.
- كرّر التمرين 15-20 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

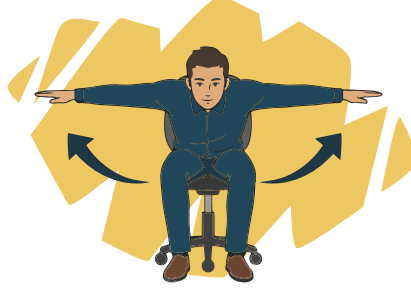
- ضع يديك على حافة المكتب.
- قم بتحريك قدميك للخلف لتشكيل زاوية مائلة.
- قم بأداء تمرين الضغط عن طريق خفض صدرك باتجاه المكتب، ثم ادفع جسمك للأعلى مجددًا.
- كرّر التمرين 10-15 مرة.

Reverse Fly

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



- 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.



تمرين الرفرفة العكسية

- اجلس على حافة الكرسي وقم بإمالة جسمك إلى الأمام.
- اجعل راحة يديك تواجه بعضهما البعض.
- قم بمد ذراعيك بشكل مستقيم إلى الجانبين واثبت لفترة وجيزة، ثم عد ببطء إلى وضعيتك الأساسية.
- كرر التمرين 10-15 مرة.

Keep in mind to:

تذكر ما يلي:

Stay Consistent:

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



حافظ على الاستمرارية:

اجعل تمارين التمدد وتقوية 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.



خذ فترات راحة قصيرة:

احرص على أخذ استراحة قصيرة كل 30 دقيقة للوقوف والحركة والتمدد.

Combine stretches with movements:

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



اجمع تمارين التمدد مع الحركة:

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

Use your workspace:

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



استخدم مساحة العمل الخاصة بك:

استخدم مكتبك والكرسي والجدران للحصول على الدعم أثناء تمارين التمدد.

Stay hydrated:

Drink 8-12 cups of water every day.



اشرب كميات كافية من السوائل:

اشرب 8-12 كوباً من الماء يومياً.

Listen to your body:

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



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 مختص للتأكد من قدرتك على القيام بالتمارين المذكورة في هذا الكتيب.



www.moph.gov.qa



[/MOPHQatar](https://www.facebook.com/MOPHQatar)



[/MOPHQatar](https://twitter.com/MOPHQatar)



[/MOPHQatar](https://www.instagram.com/MOPHQatar)