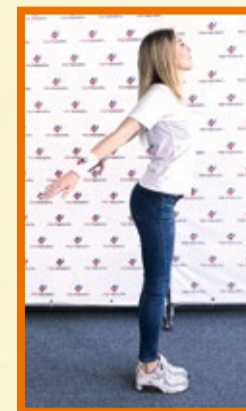


Комплекс упражнений № 1 для работников железнодорожного транспорта

Производственная гимнастика для работающих стоя

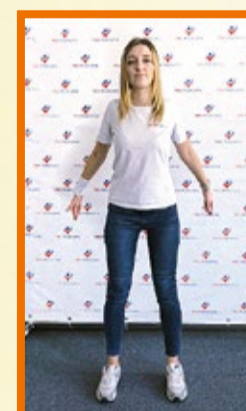


Исходное положение (И. П.) стоя, ноги на ширине плеч, руки вдоль тела.
Поднять плечи, втянуть шею. Затем опустить плечи, вытянуть шею.
После выполнения упражнения расслабить мышцы плечевого пояса,
опустить голову

И. П. стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе.
Выполнить наклоны туловища вправо, вперед, влево, назад.
То же в другую сторону



И. П. стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе.
Выполнить наклоны туловища вправо, вперед, влево, назад.
То же в другую сторону



И. П. стоя, ноги на ширине плеч, руки вдоль тела.
Сделать четыре круговых движения прямыми руками назад.
Затем четыре круговых движения руками вперед. После выполнения
упражнения рекомендуется встряхнуть руки, расслабиться

Производственная гимнастика для работающих сидя



И. П. сидя, руки на поясе.
1 – поднять плечи, втянуть шею. 2 – опустить плечи, вытянуть шею.
После выполнения упражнения расслабить мышцы плечевого пояса,
руки на колени, голову опустить на 5–10 с.

И. П. сидя, руки согнуты перед грудью.
1–2 мягкие пружинящие движения назад согнутыми руками.
3–4 два рывка прямыми руками назад,
соединя лопатки и поднимая голову



И. П. сидя, руки к плечам.
1 – локти в стороны, потянуться вверх.
2 – локти опустить, свести вперед, округлить спину

И. П. сидя, придерживаясь руками за стул.
1 – удерживая навесу, выпрямить ноги, сильно напрячь мышцы; оттянуть носки на себя.
Удерживать напряжение 5–10 с. Опустить ноги и расслабиться на 5–10 с.
2 – удерживая навесу, выпрямить ноги, сильно напрячь мышцы, вытянуть носки.
Удерживать напряжение 5–10 с.
После выполнения упражнения встряхнуть поочередно расслабленными ногами

Комплекс упражнений № 2 для работников железнодорожного транспорта

Производственная гимнастика для работающих стоя



Исходное положение (И. П.) стоя, ноги на ширине плеч, руки согнуты перед грудью.

1–2 – мягкие пружинящие движения назад согнутыми руками.
3–4 – два рывка прямыми руками назад, соединяя лопатки и поднимая голову

И. П. стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе.

Три пружинящих наклона вправо. В И. П. Затем три пружинящих наклона влево



И. П. стоя, ноги на ширине плеч, руки согнуты перед грудью, кисти сжать в кулаки.

С поворотом туловища налево «удар» правой рукой вперед (бок). В И. П. Затем выполнить «удар» левой рукой. Закончить

И. П. стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе.

Сделайте вдох в течение 3 с. В это время максимально поверните вправо тело с вытянутыми руками так, чтобы видеть стену за спиной. Зафиксируйте положение и задержите дыхание на 3 с. Ноги от пола не отрывайте

Производственная гимнастика для работающих сидя



И. П. сидя, руки на коленях.

Наклонить голову вправо, вперед, влево, назад, вернуться в И. П. То же в другую сторону

И. П. сидя, руки на поясе.

Напрячь мышцы спины, соединив лопатки, держать 5 с. Расслабиться – 10 с.



И. П. сидя, руки на коленях.

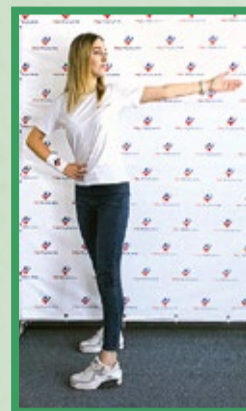
Выполнить поворот головы влево. Вернуться в И. П. Выполнить то же упражнение вправо

И. П. – сидя, руки в стороны.

Мах вперед руки скрестно перед собой, левая сверху. Рывком вернуть руки в стороны. То же упражнение, правая рука сверху.

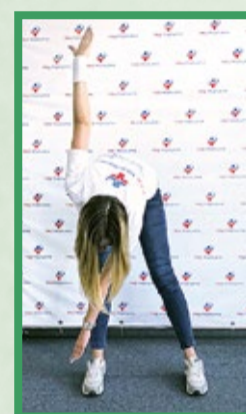
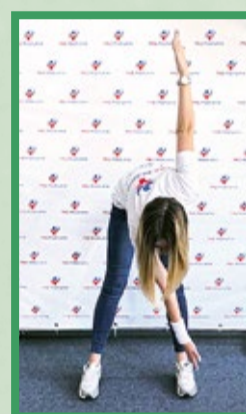
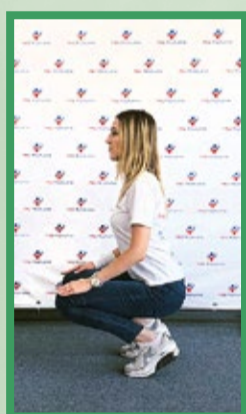
Комплекс упражнений № 3 для работников железнодорожного транспорта

Производственная гимнастика для работающих стоя



Исходное положение (И. П.) стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе.
Выполнить круговые движения туловищем вправо, затем влево

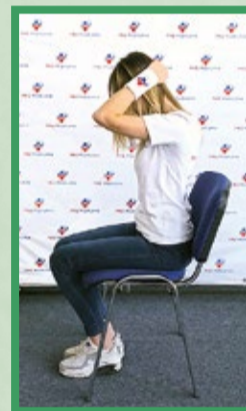
И. П. стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе.
Выполнить поворот тела вправо с одновременным максимальным отведением правой руки назад. Вернуться в И. П. Выполнить то же самое упражнение влево



И. П. стоя, ноги на ширине плеч, руки к плечам.
1 – встать на носки, руки вверх.
2-3 – два пружинящих приседания, руки на колени.
4 – вернуться в И. П.

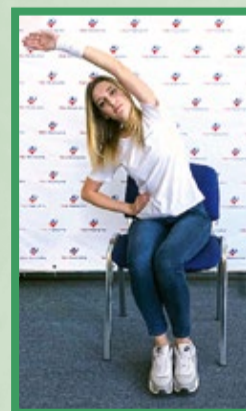
И. П. стоя, ноги на ширине плеч, руки вдоль тела.
1 – руки в стороны, поворот туловища направо.
2-3 – наклон вперед к правой ноге.
4 – И. П. То же в другую сторону

Производственная гимнастика для работающих сидя



И. П. сидя, руки на поясе.
Выполнить круговое движение головой влево.
Затем то же вправо

И. П. сидя, руки за головой, локти разведены в стороны.
Наклонить голову руками вперед, с небольшим сопротивлением.
Вернуться в И. П. Выполнить наклон назад, прогнуться.
Вернуться в И. П.



И. П. сидя, кисти тыльной стороной на поясе.
1-2 – локти сведены вперед, голову наклонить вперед.
3-4 – локти отвести назад, надавливая на поясницу, прогнуться

И. П. руки на поясе.
Левую руку вверх, одновременно наклонить туловище вправо.
Вернуться в И. П. То же в другую сторону