

## Примерный комплекс упражнений производственной гимнастики для работающих стоя<sup>1</sup>

Первое упражнение выполняется стоя (можно непосредственно на рабочем месте). Для упражнений 2–7 исходное положение – сидя на стуле.

1. Стоя лицом к столу, взяться за него руками, левую ногу отвести назад. Затем ноги поставить вместе, присесть на носках, выпрямиться. То же с другой ноги. Повторить 8–10 раз, дыхание произвольное (рисунок 1).

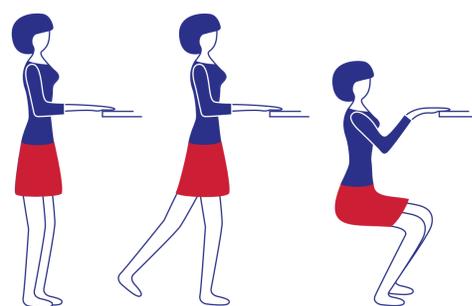


Рисунок 1

2. Скользя пятками по полу, вытянуть ноги вперед, правую руку завести за голову, левую – в сторону – вдох, расслабленно опустить руки вниз – выдох. То же в другую сторону. Повторить 6–8 раз (рисунок 2).

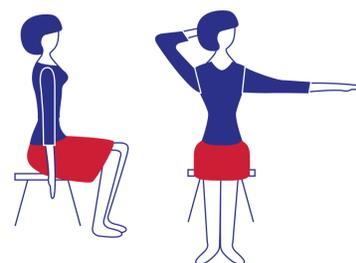


Рисунок 2

3. Ноги вытянуть вперед, руки перед грудью, туловище повернуть вправо, руки развести в стороны, возвратиться исходное положение. То же в левую сторону. Повторить 8–10 раз, дыхание произвольное (рисунок 3).

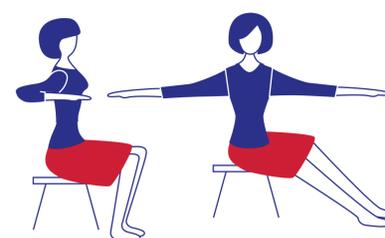


Рисунок 3

4. Скользя по полу пятками, вытянуть ноги вперед, поднять руки вверх и прогнуться. Затем наклониться вперед, касаясь руками пола перед собой. Выпрямляясь, руки поднять вверх, ноги соединить и возвратиться в исходное положение. Повторить 6–8 раз, дыхание произвольное (рисунок 4).

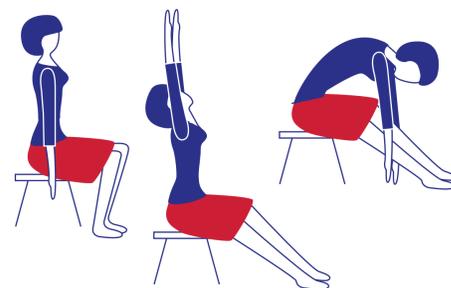


Рисунок 4

5. Ноги вытянуть вперед, руки на поясе. Поочередно оттянуть и поднять носки, слегка сгибая ноги в коленях. Затем развернуть ноги вправо, носками касаясь пола. То же в другую сторону. Повторить 10–12 раз, дыхание произвольное (рисунок 5).

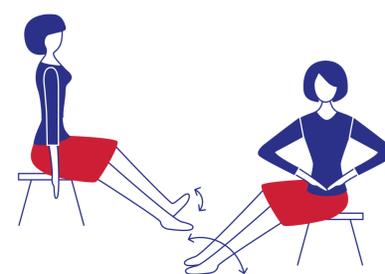


Рисунок 5

6. Сидя на стуле, руки вытянуть вдоль туловища, затем, прогибаясь назад, поднять вверх. Ноги также несколько приподнять, носками касаясь пола. Наклоняясь вперед, сделать хлопок руками под вытянутой ногой, возвратиться в исходное положение. То же с другой ноги. Повторить 6–8 раз, дыхание произвольное (рисунок 6).

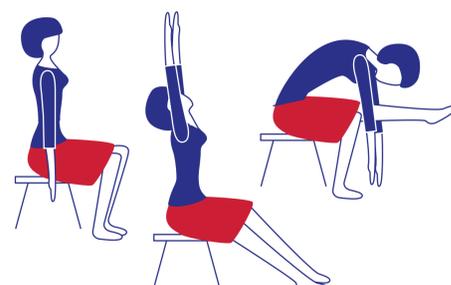


Рисунок 6

7. Сидя на стуле, руки приставить к плечам, левую ногу вытянуть вперед, возвратиться в исходное положение, руки отвести в стороны и расслабленно опустить их вниз. Затем поменять ноги. Повторить 5–6 раз, дыхание произвольное (рисунок 7).

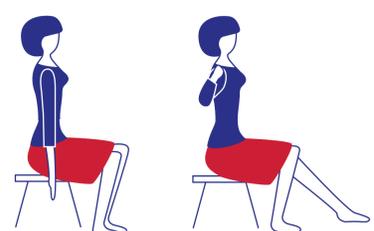


Рисунок 7