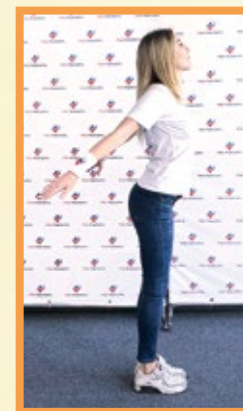


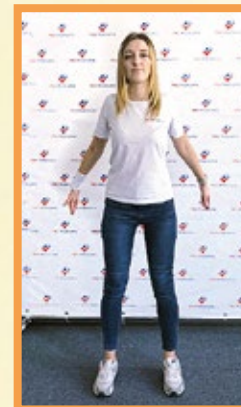
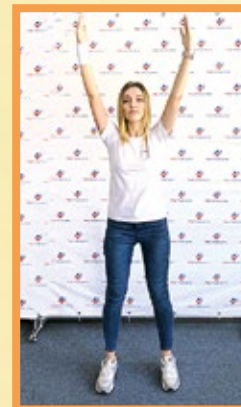
# Комплекс упражнений № 1

## 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*

# Комплекс упражнений № 1

## 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,  
соединяя лопатки и поднимая голову



### И. П. сидя, руки к плечам.

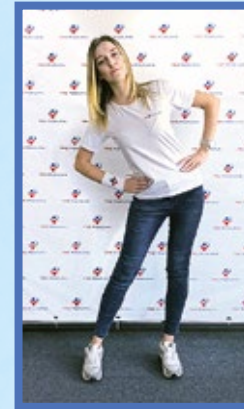
1 – локти в стороны, потянуться вверх.  
2 – локти опустить, свести вперед, округлить спину

### И. П. сидя, придерживаясь руками за стул.

1 – удерживая навесу, выпрямить ноги, сильно напрягая 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

### 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 согнуть перед грудью, кисти сжать в кулаки.**

*С поворотом туловища налево «удар» правой рукой вперед (бокс).*

*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*

## Комплекс упражнений № 2

### 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*



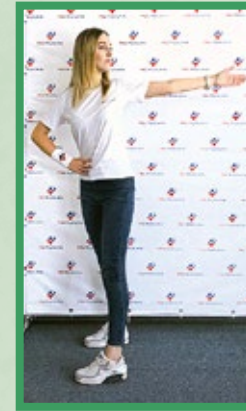
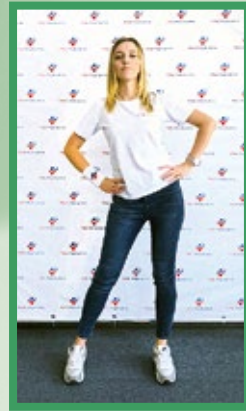
#### **И. П. – сидя, руки в стороны.**

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



# Комплекс упражнений № 3

## Производственная гимнастика для работающих стоя

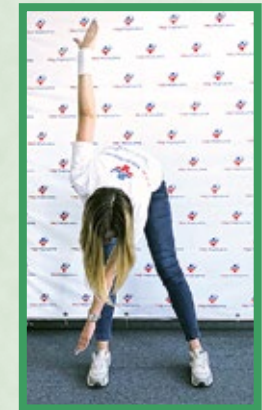
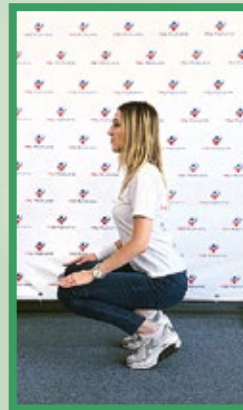


**Исходное положение (И. П.) стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе.**

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

# Комплекс упражнений № 3

## Производственная гимнастика для работающих сидя



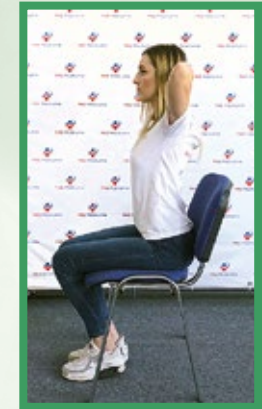
**И. П. сидя, руки на поясе.**

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

