

Комплекс упражнений для сотрудников РЖД

Производственная гимнастика для работающих стоя КОМПЛЕКС №1



И.П. стоя, ноги на ширине плеч, руки вдоль тела.
Поднять плечи, втянуть шею. Затем опустить плечи, выпустить 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 КОМПЛЕКС №1



И.П. - сидя, руки на поясе.
1- Поднять плечи, втянуть шею.
2- опустить плечи, выпустить 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 изгибами пружинящие движения назад согнутыми руками.
3-4 два рывка прямыми руками назад, соединив ладони и поднимая голову.

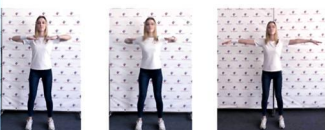


И.П. - сидя, руки к плечам.
1- локти в стороны, позвонки вверх.
2- локти опустить, свести вперед, округлив спину



И.П. - сидя, пригнорозив руки за спину.
1- удерживая на весу, выпрямить ноги, сильно напрягая мышцы отвести носки на себя.
2- Удерживая на весу, выпрямить ноги, сильно напрягая мышцы, выпустить носки. Удерживать напряжение 5-10с. После выполнения упражнения встряхнуть плечи, расслабить ноги.

Производственная гимнастика для работающих стоя КОМПЛЕКС №2



И.П. стоя, ноги на ширине плеч, руки согнуты перед грудью.
1-2 изгибами пружинящие движения назад согнутыми руками.
3-4 два рывка прямыми руками назад, соединив ладони и поднимая голову.



И.П. стоя, ноги на ширине плеч, руки согнуты перед грудью, кисти свести в кулак.
С поворотом туловища налево «удар» правой рукой вперед (бок). В исходное положение. Затем выполнить «удар» левой рукой. Закончить в исходное положение.



И.П. стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе.
Три пружинящих наклона вправо. В исходное положение. Затем три пружинящих наклона влево.



И.П. стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе.
Сделайте вдох и тенью 3с. В это время максимально поверните вправо тело с выпнутыми руками так, чтобы видеть стену за спиной. Зафиксируйте положение и задержите дыхание на 5с. Ноги от пола не отрывайте.

Производственная гимнастика для работающих сидя КОМПЛЕКС №2



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 5с. Расслабиться - 10с.



И.П. - сидя, руки на коленях.
Выполнить поворот головы влево. Вернуть в И.П. Выполнить то же упражнение вправо.



И.П. - сидя, руки в стороны.
Макс вперед руки крестом перед собой, левая сверху. Рывком вернуть руки в стороны. То же упражнение, правая рука сверху.

Производственная гимнастика для работающих стоя КОМПЛЕКС №3



И.П. стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе.
Выполнить круговые движения туловища вправо, затем влево.



И.П. стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе.
Выполните поворот тела вправо с одновременным максимальным отведением правой руки назад. Вернуться в исходное положение. 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 исходное положение.



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 КОМПЛЕКС №3



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 наклоны назад, прогнуться. Вернуться в И.П.



И.П. - сидя, кисти тыльной стороной на пояс.
1-2 локти свести 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.

Для улучшения результатов гимнастику Кегеля полезно комбинировать с другими видами ЛФК



1) Исходное положение: ноги на ширине плеч, руки на бедрах, так можно контролировать неподвижность этой группы мышц при выполнении упражнения. Далее напрячь мышцы тазового дна по направлению вверх вонутрь.



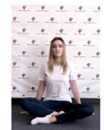
2) Исходное положение: упор на колени (на четвереньках), голова опирается на руки. Далее напрячь мышцы тазового дна по направлению вверх вонутрь.



3) Исходное положение: лежа на животе, одна нога согнута в колене. Выполнять попеременно напряжение и расслабление мышц тазового дна.



4) Исходное положение: лежа на спине, ноги согнуты в коленях и слегка разведены в стороны, пятки на полу. Одна рука опирается на низ живота, другая располагается под тазобедренной - так можно почувствовать, сокращаюся ли нужные мышцы. Затем свести мышцы тазового дна, подтянуть руки.



5) Исходное положение: сидя, ноги скрещены, спина прямая. Далее напрячь мышцы тазового дна по направлению вверх вонутрь, как бы отрывая от пола.



6) Исходное положение: ноги в стороны, руки опираются на колени, мышцы тазового дна направлены в сторону сиденья. Далее напрячь и напрячь мышцы тазового дна по направлению вверх вонутрь.