

# 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, 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 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 согнуты 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 поясах.**

Три пружинящих наклона вправо. В И. П.

Затем три пружинящих наклона влево

## 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 поясах.**

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 пояссе.**

Выполнить круговые движения туловищем вправо, затем влево



**И. П. стоя, ноги на ширине плеч, руки к плечам.**

1 – встать на носки, руки вверх.

2–3 – два пружнящих 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 пояссе.**

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 пояссе.**

1–2 – локти сведены вперед, голову наклонить вперед.

3–4 – локти отвести назад, надавливая на поясницу, прогнуться

**И. П. руки на пояссе.**

Левую руку вверх, одновременно наклонить туловище вправо.

Вернуться в И. П. То же в другую сторону