

ВСЕМ НА ПРОИЗВОДСТВЕННУЮ ГИМНАСТИКУ!

На любом производстве важна правильная организация труда.

Соблюдая режим работы и отдыха, не стоит забывать и о физической активности.

Несколько простых упражнениям в течение рабочего дня

и сотрудники легко достигнут нужного уровня активности в соответствии с нормами ВОЗ.

○ В течение дня — организованные перерывы, чтобы размяться и сделать несколько упражнений.

○ Физическая активность — залог здоровья и высокой производительности труда!

○ Выполняем упражнения — в медленном темпе, глубоко дышим, напрягаем и расслабляем мышцы.

○ Проводим физкультминутки — каждый час рабочей смены.



Наклоняем туловище

Встаём прямо, ноги на ширине плеч. Делаем короткие наклоны сначала в одну сторону, затем в другую. Колени не сгибаем.

За один подход делаем 10–15 наклонов.



Делаем махи руками

Встаём прямо, ноги на ширине плеч. Одна рука вдоль туловища, вторую медленно поднимаем вверх.

После 10–15 повторов меняем руку.



Приподнимаем себя на стуле

Садимся ровно на стуле, руки располагаем по бокам. Опираемся на руки и приподнимаем таз над стулом на выдохе.

Повторяем 5–7 раз.



Отводим ногу в сторону

Встаём прямо, ноги на ширине плеч. Можно опереться на спинку стула. Медленно отводим ногу в сторону, задерживая в верхней точке.

После 10–15 повторов меняем ногу.



Приседаем

Встаём ровно, ноги на ширине плеч. Затем опускаем таз вниз, наклоняя корпус немного вперёд для сохранения равновесия.

Колени вперёд не выдвигаем, ноги перпендикулярно полу, спина прямая.



Отводим ногу назад

Встаём прямо, ноги на ширине плеч. Можно опереться на спинку стула. Медленно отводим ногу назад, задерживая в верхней точке.

После 10–15 повторов, меняем ногу.

Помните, лучше меньше, но чаще!