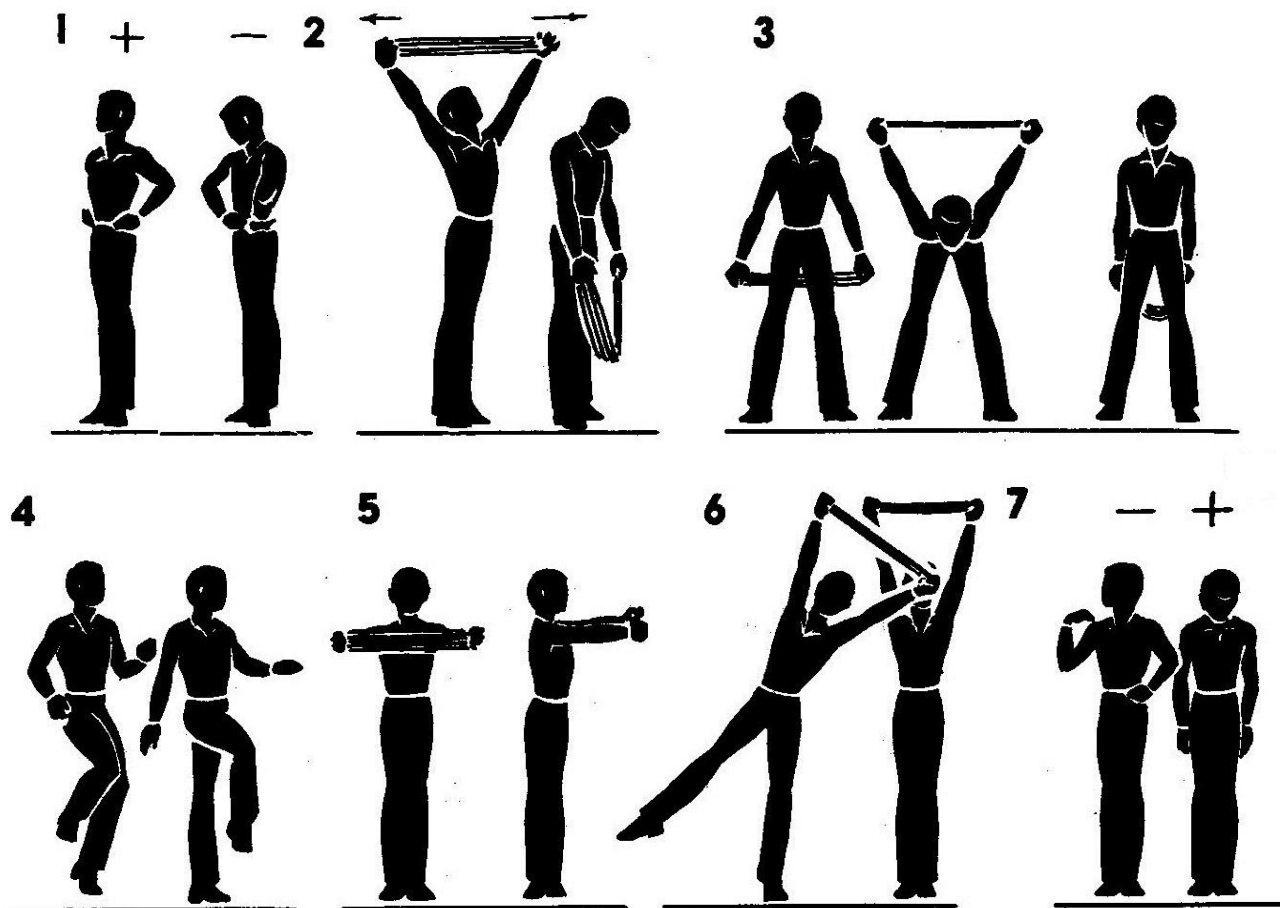


Физкультурная пауза на рабочем месте для профилактики сердечно-сосудистых заболеваний.



1. И. п. — о. с., руки на поясе. 1—2 — отвести локти назад, соединить лопатки, голову поднять вверх, вдох. 3—4 — перевести локти вперед, голову опустить на грудь, выдох. Повторить 3—4 раза. Темп медленный.

2. И. п. — о. с., руки с эспандером сверху. 1—2 — растянуть эспандер в стороны. 3—4 — медленно вернуть в и. п. Повторить 4—8 раз. Руки опустить, плечи расслабить. Темп медленный.

3. И. п. — стойка ноги врозь, эспандер в руках за спиной. 1—2 — наклон вперед, руки вверх-назад, эспандер слегка растянуть. 3—4 — и. п., плечи расслабить. Повторить 6—8 раз.

4. И. п. — о. с. Бег на месте — 30—40 с. Перейти на ходьбу на месте с замедлением — 20—30 с.

5. И. п. — стойка ноги врозь, эспандер в руках перед собой. 1—2 — с поворотом налево левую руку в сторону, эспандер растянуть. 3—4 — и. п. То же направо. Повторить по 3—4 раза. Темп медленный.

6. И. п. — о. с., эспандер сверху. 1—2 — правую в сторону, наклон влево. 3—4 — и. п. То же левая в сторону. Повторить по 3—4 раза Темп медленный.

7. И. п. — о. с., руки на поясе. 1 — правую руку к плечу, голову повернуть направо. 2 — и. п. То же с левой. Повторить по 3—4 раза. Темп медленный.

Все упражнения делаются в первой половине рабочего дня.