

生产操

纺织工人操



A4260/15



北体师 B0004891

人民体育出版社

45165

生 产 操
纺 织 工 人 操

北京体育学院 编

人民体育出版社出版

地质印刷厂印刷 新华书店北京发行所发行

1975年8月第1版 1975年8月第1次印刷

印数：1—31,000册

统一书号：7015·1494 定价：0.08元

毛主席语录

发展体育运动，增强人民体质。

体育是关系六亿人民健康的大事。

凡能做到的，都要提倡，做体操，打球类，跑跑步，爬山，游水，打太极拳及各种各色的体育运动。

纺织工人操的作用

党和伟大领袖毛主席历来十分重视和关怀人民的健康。在毛主席的“发展体育运动，增强人民体质”的伟大号召下，我国群众性体育活动蓬勃开展，广大人民群众的健康水平普遍提高，对日益发展的社会主义革命和社会主义建设起了积极的作用。

为了更好地贯彻执行毛主席的革命体育路线，我们要进一步开展各种各色的体育运动。这里介绍的“生产操”，就是可以因人因时因地制宜，适于广泛开展的群众性体育活动之一。

生产操是根据生产劳动的特点、规律，劳动条件，以及全面发展身体，为了增进职工的健康，为了有利于抓革命促生产而编制的专门体操。

生产操简单易学，不需要特殊的场地和设备，所用时间也不多，并且不受年龄、性别的限制，是

广大职工锻炼身体的一种较好的形式。进行生产操锻炼，能促进机体的新陈代谢和血液循环，同时对呼吸系统、消化系统及神经系统均有益处。长期坚持做生产操，对职业病的防、治和增进健康、改善体质，都有一定的效果。

纺织工人操是根据纺织工人劳动的特点和条件编制的生产操。这套操着重选择了使腿部和肩、臂肌肉得到放松和锻炼的动作，以促进相应部位消除疲劳和提高机能；为使身体得到全面发展，同时也安排了幅度较大的活动躯干等部位的动作。

这套操在工间、工后或工前都可以做，尤以工间、工后效果更好。

全套操共分八节，每节的活动部位和作用，简要介绍如下：

第一节 伸展运动

纺织工人工作时低头含胸动作较多，上肢活动范围小，肩、臂、颈部肌肉容易疲劳。通过这一节操，伸展躯干、四肢关节，使肩、臂、颈、胸部和下肢一部分肌肉拉长放松，使背部、颈后部长时间处于拉长状态的肌肉进行收缩，以得到调节。

第二节 扩胸运动

低头含胸使呼吸受到限制。通过扩胸，扩大胸腔容积，增加肺的通气量，使呼吸肌得到锻炼，对提高呼吸肌的机能有较大作用。纺织工人工作时，有的长时间站立或走动，下肢局部负担量较大；有的长时间坐着，下肢又得不到活动。通过半蹲动作，不仅能使髋、膝、踝关节和下肢肌肉得到锻炼，而且还能使局部疲劳的肌肉得到放松。

第三节 体侧运动

纺织工人工作时，身体侧面的肌肉和脊柱活动范围很小，通过这一节运动，以增强躯干肌肉力量，活动躯干关节，达到全面发展身体的目的。

第四节 体转运动

主要锻炼腰腹部肌肉。眼睛随出手方向转动，可使眼部和颈部肌肉得到锻炼和放松。

第五节 腹背运动

通过身体前后屈，使腹背肌肉和内脏器官得到锻炼。下蹲动作可以加强下肢血液循环，使下肢疲劳的肌肉得到放松，同时也能增强下肢肌肉力量。

第六节 全身运动

这一节操活动量较大，使全身大部分肌肉和关节得到锻炼，对促进血液循环，提高心脏和呼吸系统的机能有较大的作用。左右腿的弓步动作，能使下肢的关节和一些韧带收到一定的锻炼效果。

第七节 跳跃运动

能发展腿部和骨盆底肌肉的力量，加速血液循环和呼吸，增强内脏器官的工作能力。

第八节 整理运动

使上下肢肌肉得到放松，呼吸得到调整，减小运动量，让身体逐渐平静下来。