

生产操

售货员操



AAI57/06



北体师 B0004879

人民体育出版社

45148

生产操

售货员操



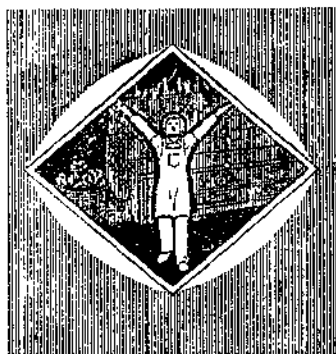
AAI57/06



北体师 B0004879

人民体育出版社

45148



售 货 员 操



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。

售货员操的作用

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。

售货员操是根据售货员劳动的特点和条件编制的生产操。

“脚不出门行百里，手不提篮举千斤”。售货员工作时，长时间来回走动，两手不停，精神十分集中。所以售货员的下肢和腰部负担量较大，容易产生下肢静脉曲张和腰部酸痛等疾病。售货员操，能对这些可能产生的疾病作一定的预防和治疗，并能使身体疲劳部位达到积极性的休息，增强肌肉力量，促进新陈代谢，起到增进健康的目的。全套操共八节，每节对身体都有一定的作用。现逐节分述如下：

第一节 伸展运动

售货员工作时经常低头含胸，胸部肌肉处于紧张状态，因此胸廓受压，影响呼吸系统的正常功能。脊柱长期前曲，也易形成驼背。伸展运动能使胸大肌被动拉长，胸廓加大，促使呼吸加深，同时也活动了肩带周围的肌肉和脊柱各关节。

第二节 扩胸运动

扩胸运动和伸展运动一样，对呼吸系统也有一定的好处。售货员上肢活动范围小，而且经常屈臂

屈指，手臂力量差，背部肌肉经常处于拉长状态。长此下去会使肌肉失去弹性。扩胸运动对增强胸大肌、背阔肌、斜方肌，都有很好的作用；同时能增强肩关节的灵活性，改善肩关节的营养状况。

第三节 踢腿运动

售货员长期站立工作，腿部负担量较大。下肢的股四头肌和小腿三头肌经常处于紧张状态，血液循环不通畅。因此容易产生下肢静脉曲张。踢腿运动能使腿部肌肉得到锻炼和放松。一踢一放，腿部肌肉一紧一松，能够促进下肢血液的回流，防止下肢静脉曲张。同时这也改善了髋、膝关节的营养状况。两手推出要求立掌，使屈指肌群得到拉长，对售货员工作时经常屈臂屈指起到了矫正作用。

第四节 体侧运动

售货员工作时，经常是直立的，腰部负担量较大，周围的肌肉经常处于紧张状态，尤其躯干两侧的肌肉，很少活动，容易发生腰疼。体侧运动能充分地活动腰两侧的腹外斜肌、腹内斜肌等，防止腰痛等现象，同时能增强脊柱各关节的灵活性。

第五节 腹背运动

这节操比较复杂，对身体各部位影响也很多。售货员工作时经常低头含胸，屈臂屈指，肱二头肌

和屈指肌群经常处于紧张状态。腹背运动的前两拍是矫正性的拉长屈指肌群，同时挺胸抬头，既活动手腕手指，也活动脊柱。后面数拍主要是因售货员站立工作，膝关节容易疲劳，屈膝、揉膝，对改善膝关节的营养状况，防止关节炎，有较好的作用。

第六节 腰部运动

售货员经常直立和走动着工作，腰部肌肉得不到锻炼，容易产生腰背酸痛。腰部运动使腰部的肌肉交替拉长、放松，以增强腰部肌肉的力量，防止腰酸背痛现象的出现。对腰肌劳损病患者，它也是一种行之有效的医疗方法。

第七节 全身运动

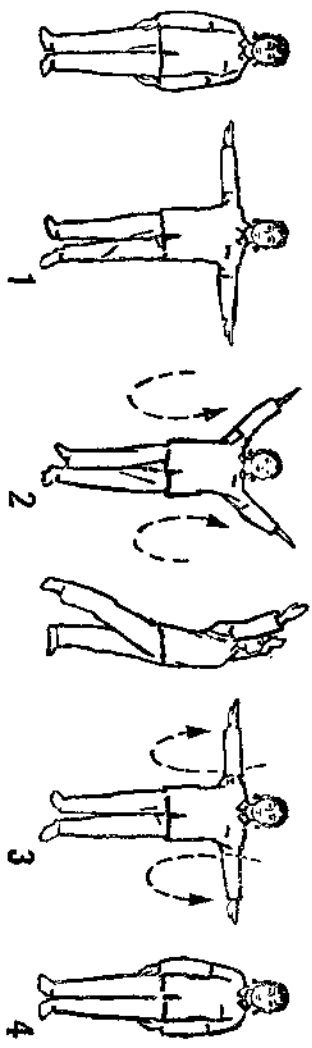
售货员工作时，腰、腿、上肢和大脑都容易疲劳。全身运动能使全身的肌肉、关节得到锻炼和积极性的休息，尤其对腰、腿、肩有更好的作用，并且能够改善呼吸系统、血液循环系统的正常功能。

第八节 跳跃运动

售货员工作时经常低头含胸，内脏器官很少得到锻炼，长此下去，会影响血液循环系统和呼吸系统生理功能的进一步发展，容易引起疾病。跳跃运动主要是促进血液循环，加速呼吸，进而促进整个机体的新陈代谢。同时也起到增强腿部力量的作用。

售 货

第一节 伸展运动(二个八拍)



预备姿势：立正。

动作说明：

1. 左脚前伸一步（脚尖点地），同时两臂侧举。

2. 重心移至左脚，同时两臂由下经前绕至侧上举（掌心相对），抬头挺

胸。

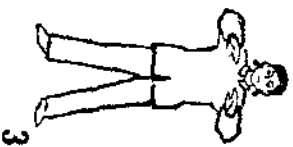
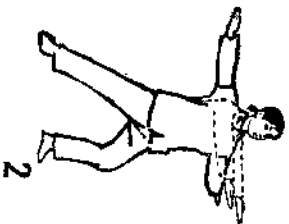
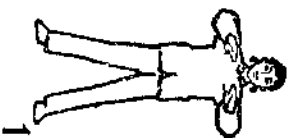
3. 还原成1的姿势。

4. 左脚收回，两臂放下，还原成立正姿势。

5—8 同1—4，但由右脚做。

员 操

第二节 扩胸运动(四个八拍)



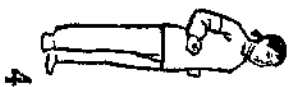
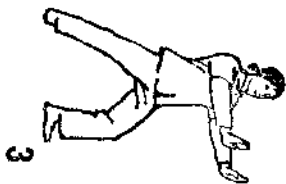
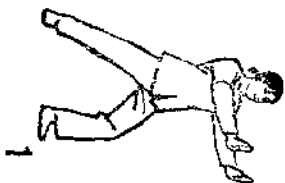
预备姿势：立正。
动作说明：

1. 左脚向左跨出一步(稍比肩宽)，同时两臂经前至胸前平屈后振扩胸。
2. 向左转体 90° 成前弓步，两臂伸直经前向侧后振扩胸(掌心向上)。
3. 还原成 1 的姿势。

注意事项：

4. 左脚收回，两臂放下，成立正姿势。5—8 同 1—4，但方向相反。第四个八拍的最后一动两臂屈肘握拳于腰侧(掌心向上)。
- 胸前平屈时肘与肩平，后振要有力。

第三节 踢腿运动(四个八拍)



预备姿势：直立，两臂屈肘握拳于腰侧（拳心向上）。

动作说明：

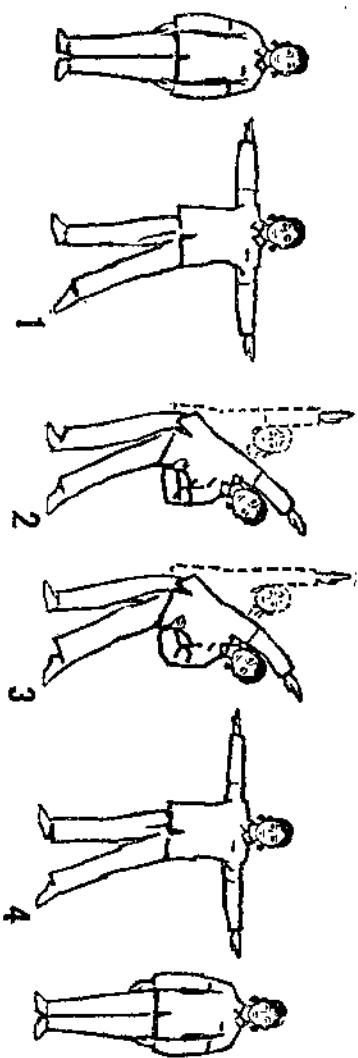
1. 左脚顺脚尖方向跨出成前弓步，同时两手向前推出成立掌。
2. 重心移至左腿，右腿向前下方弹出，同时两手收回，握拳于腰侧

（拳心向上）。

3. 还原成 1 的姿势。
4. 还原成立正姿势。
- 5—8 同 1—4，但方向相反。第四个八拍的最后一动还原成立正。

注意事项：弹腿时上体要正立，脚面绷直，支撑腿伸直。

第四节 体侧运动(四个八拍)



预备姿势：立正。
动作说明：

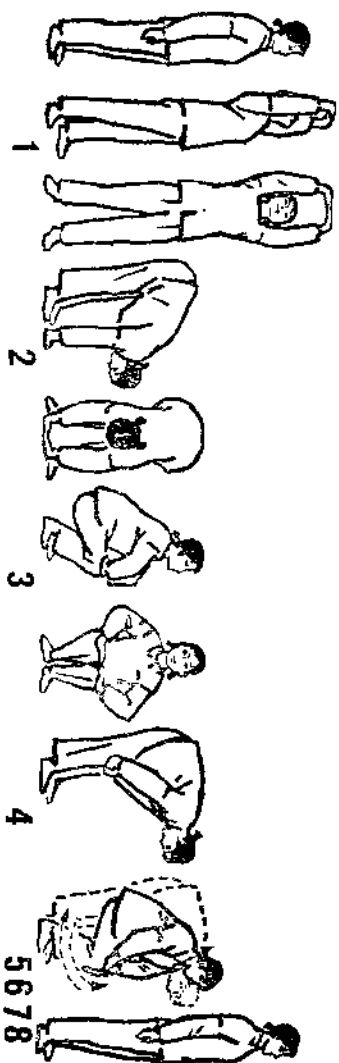
1. 左脚向左侧伸一步（脚尖点地），同时两臂侧举。
2. 左手叉腰，右臂上举，带动上身向左侧屈。
3. 再向左侧屈一次。

4. 两臂经侧举，左脚收回，还原成立正姿势。

5—8 同 1—4，但方向相反。

注意事项：一、体侧屈时要两腿伸直，第二次侧屈幅度应加大。
二、体侧屈时不要低头或转头，身体不要前倾或转动。

第五节 腹背运动(四个八拍)



预备姿势：立正。

动作说明：

1. 左脚向左跨出一步(与肩同宽)，十指在腹前交叉翻掌，经体前至上举(掌心向上)，上体后屈肘抬头。
2. 上体前屈，手掌触地。
3. 左脚收回，全蹲，两手扶膝(两肘外分，指尖相对)。

4. 两腿伸直，两手扶膝。
 5. 6. 从左向右膝部绕环一周。
 7. 8. 从右向左膝部绕环一周，上体抬起还原成立正姿势。
- 第二个八拍同第一个八拍，但出右腿做。

注意事项：上体前屈时，两腿要充分伸直。

第六节 腰部运动(四个八拍)



预备姿势：立止。

动作说明：

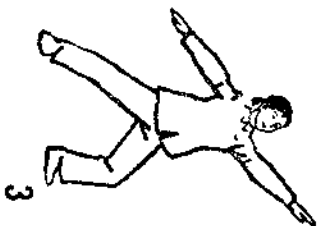
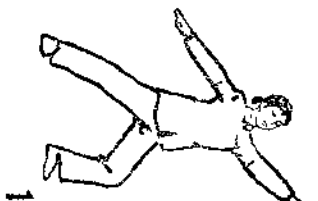
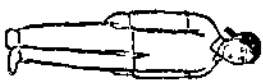
1. 2. 左脚向左跨出一步，上体向左转体 90° （脚不动），右臂经体前成上举，左臂成侧举（掌心向下）。
3. 4. 上体向右转体 180° ，两臂经下至左臂成上举，右臂成侧举（掌心向下）。

5—8. 两臂上举，上体前屈、经左、后绕环一周，两臂放下，左脚收回成立正姿势。

第二个八拍同第一个八拍，但方向相反。

注意事项：两腿始终保持伸直，绕环幅度要大。

第七节 全身运动(四个八拍)



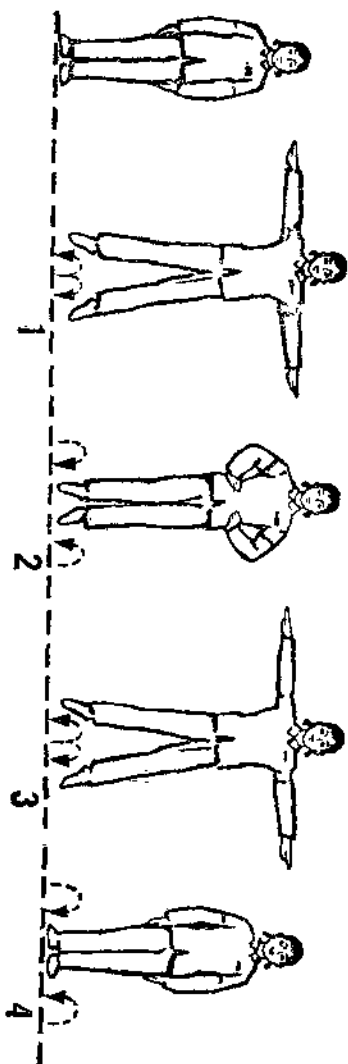
预备姿势：立正。
动作说明：

1. 左脚顺脚尖方向跨出成前弓步，左臂前上举，右臂后下举（掌心向下）。
2. 重心移至右脚上，左腿伸直，右

腿弯曲，左手摸脚面，右手后下举，眼看左手。

3. 还原成 1 的姿势。
4. 两臂放下，左脚收回，还原成立正姿势。
- 5—8 同 1—4，但方向相反。

第八节 跳跃运动(二个八拍)



预备姿势：立正。

动作说明：

1. 两脚跳成左右开立，同时两臂侧举。

2. 两脚跳成并腿，同时两臂放下双手叉腰。

3. 跳成1的姿势。

4. 两脚跳成并腿，同时两臂放下，成立正姿势。

5—8 同1—4。

注：做操前后在原地踏步各两个八拍。