

生产操

瓦抹工人操

AA357/05



人民体育出版社

45543

瓦抹工人操



THE

生产操

瓦抹工人操

AA157/05



人民体育出版社

45543

生 产 操
瓦 抹 工 人 操

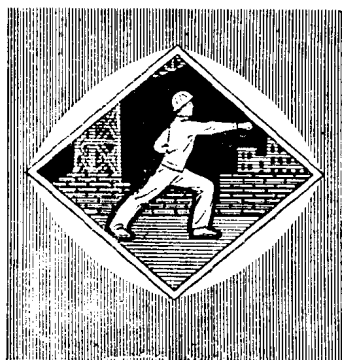
北京体育学院 编

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7月第1版 1975年7月第1次印刷

印数：1—25,000册

统一书号：7015·1492 定价：0.08元



瓦抹工人操

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。

瓦抹工人操的作用

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。

瓦抹工人操是根据瓦抹工人劳动的特点和条件编制的生产操。

瓦抹工人工作时经常有上体前屈和举臂的动作，腰、背、肩、臂和手腕等处的肌肉长期处于紧张、疲劳状态，容易引起局部肌肉劳损。

瓦抹工人操能使经常处于紧张用力状态的肌肉得到放松，促进身体全面发展。

现将每节操的作用分别介绍如下：

第一节 上肢运动

使上肢、手腕、手指紧张劳动之后得到舒展，放松。做两臂上举、抬头、挺胸，为的是使身体能充分地得到伸展。

第二节 冲拳运动

这一节的冲拳动作除了通过肘关节的屈伸和手

腕的拧动活动上肢外，还用“弓步”来发展下肢力量，因瓦抹工人下肢长时间处于直立和全蹲的静止姿势，下肢的活动就可以帮助消除疲劳，促使下肢静脉血液回流，增强腿部力量。

第三节 扩胸运动

使胸部得到舒展，有利于呼吸系统机能的健康发展。向后甩臂，一方面帮助扩胸调整呼吸，另一方面放松肩带和臂部的肌肉群。

第四节 体侧运动

这一节动作和第五节体转运动、第六节腹背运动都是为了活动躯干部位的肌肉和关节。瓦抹工人这一部位肌肉往往处于紧张状态，体侧运动能使之得到伸展，改善其紧张度。两手反叉腰，对腰部有一定的按摩作用。

第五节 体转运动

这一节动作是以身体的转动来伸展腰部的一侧肌肉，并借助于向后上方挥臂的力量，加大转体的

幅度，使身体充分伸展。

第六节 腹背运动

这一节动作以后振为主。瓦抹工人在工作时经常上体前屈，后振可以放松腹部肌肉。十指交叉，经屈臂上举，既可在全套操中减轻上肢的负担，又能活动手腕、手指和肘关节。

第七节 全身运动

这一节运动量较大，可以有效地增强腰、背，特别是下肢的力量。通过“弓步”和“全蹲”可使下肢的大部分肌肉得到活动，从而使工作时活动少的下肢得到锻炼，促进身体全面发展。

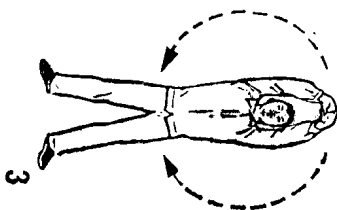
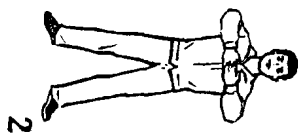
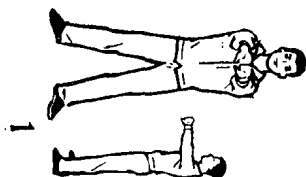
第八节 放松运动

放松臂部和腰部的肌肉，消除疲劳，以作好进入工作状态的准备。

此操也适合同类工种的工人做，如灰土工人，油漆工人等。

瓦 抹

第一节 上肢运动(二个八拍)



预备姿势：立正。

动作说明：

1. 左脚向左跨出一步，两手胸前十指交叉，同时向外翻掌至前举。
2. 两手向内翻掌至胸前平屈。
3. 两手向外翻掌至上举，稍抬头。
4. 左脚收回，同时两臂经两侧还原成

立正姿势。

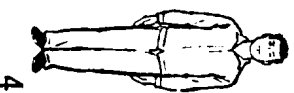
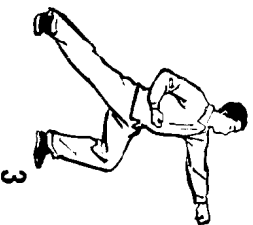
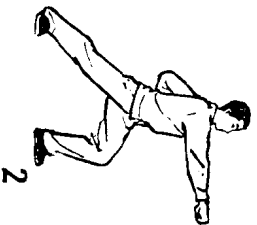
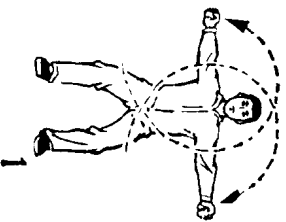
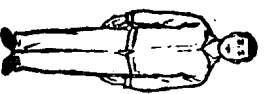
5—8 同 1—4，但出右脚做。

注意事项：

- 一、前举时两臂伸直。
- 二、上举时要抬头、挺胸，不要做成前上举。

工 人 操

第二节 冲拳运动(二个八拍)



预备姿势：立正。

动作说明：

1. 左脚向左跨出一步成半蹲，同时两手握拳向内绕至侧举(拳心向前)。

2. 向左转成左弓步，同时左手握拳至

腰间(拳心向上)，右手握拳经腰间用力向前冲拳(拳心向下)。

3. 左手用力向前冲拳(拳心向下)，同时右拳收至腰间。

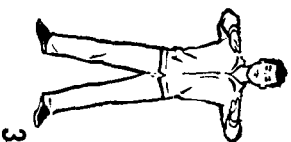
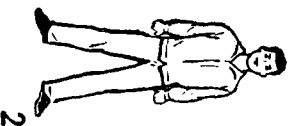
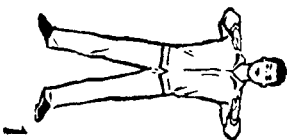
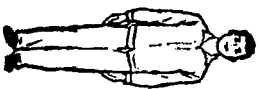
4. 向右转左脚收回，两手放下成立正姿势。

5—8同1—4，但方向相反。

注意事项：一、弓步时，后腿要绷直。

二、冲拳时要注意转拳。

第三节 扩胸运动(二个八拍)



预备姿势：立正。

动作说明：

1. 左脚向左跨出一步，同时两臂经前至胸前平屈（掌心向下），后振。
2. 两臂经前举放松后甩（掌心向后）。
3. 两臂经前至胸前平屈（掌心向下），

后振。

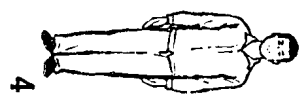
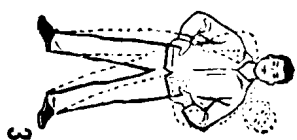
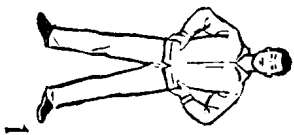
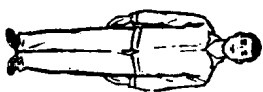
4. 左脚收回，两臂放下成立正姿势。

5—8 同 1—4，但出右脚做。

注意事项：

- 一、胸前平屈时要求两臂抬平。
- 二、甩臂时要求挺胸。

第四节 体侧运动(二个八拍)



预备姿势：立正。

动作说明：

1. 左脚向左跨出一步，两手下叉腰（虎口向下）。

2. 向左侧屈一次。

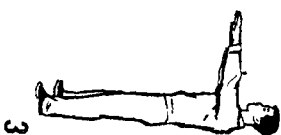
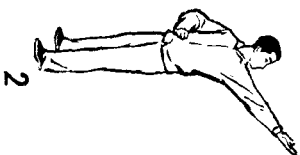
3. 再向左侧屈一次。

4. 左脚收回，同时两手放下，成立正姿势。

5—8 同 1—4，但方向相反。

注意事项：体侧屈时，第二次要比第一次幅度大一些。

第五节 体转运动(二个八拍)



预备姿势：立正。

动作说明：

1. 左脚向左跨出一步，同时两臂前举（掌心向下）。

2. 右手叉腰，左臂侧上举，同时带

动上体向左转（眼睛看手）。

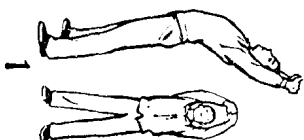
3. 还原成 1 的姿势。

4. 左脚收回，两臂放下成立正姿势。

5—8 同 1—4，但方向相反。

注意事项：体转时两脚不要移动。

第六节 腹背运动(二个八拍)



预备姿势：立正。

动作说明：

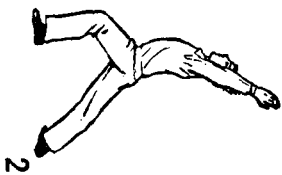
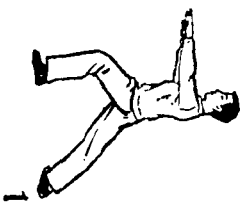
1. 左脚向左跨出一步，两手胸前十指交叉外翻至上举（掌心向上），同时上体后屈，稍抬头。
2. 再向后振一次。

3. 上体前屈（手掌尽量触地）。
 4. 左脚收回，两臂放下成立正姿势。
- 5—8 同 1—4，但出右脚做。

注意事项：

- 一、第二次后振比第一次大一些。
- 二、前屈时不要弯腿。

第七节 全身运动(二个八拍)



预备姿势：立正。

动作说明：

1. 左脚向左前方迈出成前弓步，同时两臂前举（掌心向下）。
2. 两臂侧上举（掌心相对），上体后屈，稍抬头。

3. 左脚收回成全蹲，同时两手扶膝（两肘外分，手指相对）。
 4. 起立成立正姿势。
 - 5—8 同 1—4，但出右脚做。
- 注意事项：要求全蹲，脚跟不要提起。