**Упражнения для тренажера «Диск Здоровья»**

**Предварительна подготовка:**

Про выполнения упражнений может потребоваться 2 стула со спинкой.

**Упражнения:**

* Встаньте на круг, руки немного согните и делайте скручивания корпусом. Чтобы упражнение принесло больше пользы, вытяните руки и удерживайте их на одном уровне с плечами.
* Положите круг на стул, сядьте на него и делайте скручивания при помощи бедер, поворачивая их в стороны. Упражнение дает нагрузку на косые мышцы.
* Чтобы проработать мышцы рук и торса, положите ладони на диск и зажмите его. Вращайте в разных направлениях до сильной усталости. Повторите в несколько подходов.
* Поставьте два стула спереди и сзади, разверните их спинками к себе. Руками возьмитесь за стул, встаньте на круг, ноги немного согните. Одновременно поворачивайте ноги вправо, а плечи и верхнюю часть — влево. Выполняйте такое перекрестное упражнение 10 раз.
* Разведите руки в стороны, встаньте на круг. Разворачивайте нижнюю часть туловища в одну сторону, верхнюю — в другую. Старайтесь, чтобы руки не двигались.
* Сядьте на стул и поставьте ноги на тренажер. Чередуйте положение «пятка», «носок», разворачивая круг влево, а потом вправо. Упражнение хорошо тренирует мышцы ног.
* Встаньте на круг, руки сцепите над головой. Поворачивайте ноги в стороны, зафиксировав корпус.

Перегружать позвоночник опасно: чередуйте скручивания с другими нагрузками. Во избежание головокружения не совершайте резких вращательных движений.

* Сядьте на стул, повернувшись по отношению к спинке боком, стопы поместите на круг. Обопритесь руками о стул и поворачивайтесь в другую сторону, отталкиваясь стопами. Сделайте 10 разворотов в 3 подхода.
* Одной ногой встаньте на круг и делайте вращения, отталкиваясь второй ногой. Старайтесь сохранить равновесие, балансируя свободной ногой. Повторите для второй ноги.