

| № | Средства | Дозировка | Методические рекомендации |
|---|--|-----------|--|
| 1 | И.п. – ноги врозь, руки за голову 1 – 8 - наклон головы вперед; 1 – 8 - наклон головы назад, руки на пояс; 1 – 8 - наклон головы вправо, правая рука на левое ухо, левая на пояс; 1 – 8 - тоже влево | 1 подход | Упражнение выполнять медленно, фиксируя каждое положение, растягивая мышцы шеи. При выполнении упражнения - плечи опущены, спина прямая. |
| 2 | И.п. – ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях 1 – вращательные движения кистями 10 вращений в каждую сторону в итоге 20 вращений | 1 подход | Согните руки в локтях перед собой и сожмите ладони в кулак. Начните вращать кистями по кругу, хорошо разминая запястья. Вращайте сначала в одну сторону, потом в обратную (по часовой и против часовой стрелки). |
| 3 | И.п. – ноги на ширине плеч, руки подняты параллельно полу 1 – вращательные движения в локтевом суставе 10 вращений на каждую сторону в итоге 20 вращений | 1 подход | Оставьте ладони сложенными в кулак и разведите руки в стороны. Начните вращать предплечьями, разминая локтевые суставы. Вращайте сначала в одну сторону, потом в обратную. |
| 4 | И.п. – ноги на ширине плеч, руки опущены 1 – вращательные движения плечами 10 вращений на каждую сторону в итоге 20 вращений | 1 подход | Переходим к разминке плеч. Опустите руки вдоль тела и начните вращать плечами, стараясь описать ими максимальный круг. Вращайте плечами сначала вперед, потом назад. |
| 5 | И.п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе 1 – наклон корпуса влево, рука поднята дугой в сторону наклона 2 – И.п. 3 – наклон в другую сторону 10 наклонов в каждую сторону в итоге 20 наклонов | 2 подход | Упражнение выполнять медленно, растягивая мышцы спины. |
| 6 | И.п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе 1 – вращательные движения тазом 10 раз в каждую сторону в итоге 20 наклонов | 2 подход | Оставьте руки на поясе и начните вращать тазом по кругу. Разминаем ягодицы, бедра и живот. Не забудьте выполнить вращение сначала в одну сторону, потом в обратную. |
| 7 | И.п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе 1 – поднять левую ногу согнутую в коленном суставе (90 градусов), бедро параллельно полу 2 – выполнять вращательные движения в тазобедренном суставе 3- повторить для второй ноги | 2 подход | Проработаем тазобедренные суставы. Руки лежат на поясе. Поднимите колено и начните вращать ногой. Сначала вращайте правой ногой (в одну сторону, потом в обратную). Затем вращайте левой ногой (в одну сторону, потом в обратную). |

| | | | |
|-----------|---|-----------|---|
| | 10 вращений на каждую ногу в итоге 20 вращений | | |
| 8 | И.п. – ноги сомкнуты, колени согнуты, ладони на коленях 1 – вращательные движения коленями 10 вращений в каждую сторону в итоге 20 вращений | 2 подхода | Поставьте ноги вместе, наклоните корпус и положите руки на колени. Начните вращать коленями, разогревая коленные суставы. |
| 9 | И.п. – ногу на ширине плеч, руки на поясе 1 – приподнять стопу и делать вращательные движения 10 вращений в итоге 20 вращений | 3 подхода | Упражнение выполнять медленно для лучшей проработки голеностопа. |
| 10 | И.п. – сесть на пол, спина прямая, ноги разведены на уровне плеч 1 – наклон вперед, кончики пальцев максимально должны дотронуться за линию стоп 1 – наклон к правой ноге 1 – наклон к левой ноге 1 – прогнуться назад 10 наклонов на каждый шаг | 1 подход | Упражнения прорабатывает большое количество мышц, как спинных, так и мышц ног. Выполнять медленно, фиксируя положение на несколько секунд |