



Комплекс упражнений для утренних занятий

Таблица №1. Комплекс упражнений для утренней разминки

№	Наименование	Описание	Длительность
1	Шейные мышцы	Стоя прямо, начинаем правой ладонью сверху слегка надавливать на голову, склоняя её на правое плечо. Держим положение несколько секунд, затем повторяем то же самое, с другой стороны. Обхватив голову двумя руками сзади, слегка надавливаем на затылок, склоняя подбородок к груди. Возвращаемся в исходное положение. Ни в коем случае нельзя вертеть головой по кругу, иначе можно повредить шею	По 20 секунд на каждый наклон
2	Позвоночник	Ноги на ширине плеч, руки перед собой собраны в замок. Начинаем тянуться вперёд, округляя спину, держим положение пару секунд, затем возвращаемся в исходное положение	5 повторов по 5 секунд
3	Руки	Вытягиваем правую руку вверх. Сгибая в локте, стараемся прижать ладонь к лопаткам. Левая рука слегка надавливает на правый локоть. Повторяем то же самое с другой рукой	25 секунд на каждую руку
4	Плечевой сустав	Одна рука вверх, другая вниз. Начинаем одновременно отводить их за спину, можно делать небольшие колебательные движения. Затем меняем руки местами и повторяем упражнение	35 секунд на каждую сторону
5	Торс	Руки можно вытянуть в разные стороны либо положить на пояс. Начинаем скручивания вправо и влево, тянемся как можно дальше за спину	10 раз в каждую сторону
6	Упражнение на трос «Мельница»	Наклоняемся вперёд правая рука вверх, левая тянется к правой стопе, и наоборот	10 раз в каждую сторону
7	Бедренная часть	Делаем выпады вперёд с каждой ноги, затем повторяем то же самое, выполняя движения в разные стороны (лево/право). Важно следить за спиной: она должна оставаться прямой	5 выпадов с каждой ноги (назад/вперед/влево/вправо)
8	Коленные суставы и стопы	Поднимаем правое колено перед собой и начинаем вращательные движения: сначала по часовой, потом против часовой стрелки. Повторяем то же с левым коленом. Затем переходим к разминке стоп. Делаем такие же круговые движения в разные стороны с каждой ногой	По 10 раз в каждую сторону (колени/стопы)