



## Утренняя зарядка – Чикин Олег

Таблица №1. Утренняя зарядка от Олега Чикина

№	Наименование	Продолжительность
1	Подъем на носки	20-30 повторов
2	Подъем колена вверх	10-20 повторов
3	Круги ногой	По 10 в каждую
4	Круги тазом	По 10 в каждую
5	Наклоны	10-20 повторов
6	Присед	10-20 повторов
7	Будда созерцает землю	10-20 повторов
8	Будда созерцает небо	10-20 повторов
9	Вращение плечами	10-20 повторов
10	Вращения в локтях	20-30 повторов
11	Кошечка	20-30 повторов
12	Вращение кистей	По 10 в каждую
13	Наклон головы	По 10 в каждую
14	Поворот головы	По 10 в каждую
15	Вращение плечами	10-15 повторов