**Упражнения для разминки**

Выбирать нагрузку можно, исходя из места дислокации. Если вы занимаетесь в домашних условиях, уделите еще 15–20 минут разминке, поочередно прорабатывая разные зоны тела. Мы подобрали для вас простые и действенные способы разогреть мышцы.

**Шея**

 . Выполняйте повороты головой и наклоны головы к плечу по 5–10 раз на каждую сторону. Обратите внимание, что движения должны быть максимально плавными и осторожными: в противном случае вы можете повредить связки. Дополнительно опишите подбородком полукруг в горизонтальной плоскости по 5–10 раз в каждую сторону. Проработка мышц шеи очень важна: она может поспособствовать укреплению сосудов, улучшению когнитивных способностей и памяти.

**Плечевой пояс**

 . Двигайте плечи вверх-вниз, следите за тем, чтобы работали только они, изолируйте лопатки и локти. Затем выполняйте круговые движения вперед-назад. Работать должны только плечи. Двигайтесь плавно, ощущая, как растягиваются и прогреваются мышцы. Упражнения выполняются по 10–15 раз в каждую сторону. Поднимите правую руку перед собой, захватите локоть и начинайте тянуть его в левую сторону. То же самое проделайте с другой рукой. Это упражнение поможет проработать мышцы и связки, прогреть плечевой сустав.

**Руки**

 . Выполняйте махи вверх-вниз и влево-вправо. Движения уверенные, но не слишком резкие. При отведении рук назад старайтесь соединить лопатки. Затем согните локти, вращайте предплечья 40–60 секунд. Проработайте запястья. Их также можно аккуратно вращать в разные стороны. При желании отдельно потяните пальцы: сцепите их в замок, отверните ладони от себя и аккуратно вытяните вперед.

**Корпус**

 . Выполняйте наклоны в разные стороны по 10–15 раз. Следите за тем, чтобы спина и ноги оставались прямыми. Вращайте тазом по 30–50 секунд влево-вправо, изолируйте остальной корпус: двигаться должен только тазобедренный сустав. Дополнительной разминкой для туловища может стать использование хулахупа. Крутите снаряд около минуты в одну и в другую сторону. Следите за тем, как напрягаются мышцы брюшного пресса. Выбирайте широкий хулахуп с мягким покрытием: это поможет избежать синяков во время выполнения упражнений, а также повысит эффективность разминки.

**Ноги**

 . Согните ногу в колене, поднимите над полом, чтобы получился прямой угол. Начинайте вращать бедро влево-вправо, сохраняя равновесие. Выполните 10–15 вращений. Повторите на другую сторону. Теперь начинайте поочередно сгибать колени и подтягивать их к груди по 10–15 раз на каждую сторону. Выпрямите ноги, расставьте их чуть шире плеч и начинайте выполнять скручивания. Старайтесь сохранять колени прямыми, не делайте резких движений. Так как во время основной физической нагрузки ногам редко уделяется особое внимание, проработайте их мышцы во время разминки и заминки. Это рациональный и гармоничный подход к нагрузкам.