

### **Рекомендации:**

- 1. В начале каждой тренировки выполняем разминку.**
- 2. В конце каждой тренировки выполняем заминку.**
- 3. Перед каждой тренировкой делаем проветривание помещения.**

### **Разминка:**

1. Наклоны головы вперед, назад, влево, вправо по 6 раз, медленно, не торопясь.
2. Поворот головы влево и вправо до конца, растягиваем мышцы шеи по 4 раза.
3. Поднимаем плечи, стараемся коснуться мочек ушей 12 раз.
4. Вращения руками/локтями/кистями вперед и назад по 12 раз.
5. Руки в стороны параллельно полу, ладони кверху, рывки назад 30 раз.
6. Наклоны вперед, назад, влево, вправо по 6 раз.
7. Наклоны с касанием руками пола 12 раз.
8. Вращения тазом по 6 раз в каждую сторону.
9. Подъем коленей к груди, растягиваем мышцы.
10. Прыжки на месте 2 мин.
11. Бег на месте 4 мин.

### **Заминка:**

Упражнения на растягивание всех групп мышц, восстановления дыхания.