**Разминка 2,3.**

**ЭТАП 1: ХОДЬБА НА МЕСТЕ**

Разминку лучше начать с ходьбы на месте, чтобы немного разогреть тело и не потянуть мышцы во время динамической растяжки. Во время ходьбы ваш пульс должен слегка подняться, а температура тела –увеличиться. Выполните два упражнения примерно по 30 секунд на каждое.

**1. Ходьба с подъемом колен**

Начинаем разминку с ходьбы на месте. Поднимайте колени вверх, синхронно двигая руками вдоль туловища. Не стоит слишком усердствовать, начните разминку в мягком спокойном темпе.

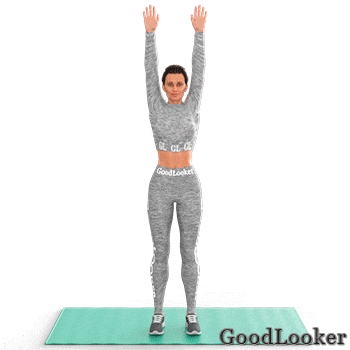
**Сколько выполнять:** по 10 подъемов колен на каждую ногу.



**2. Подъем рук и колен**

И еще одно мягкое разогревающее упражнение. Продолжайте поднимать колени, но теперь включите в работу руки. Поднимайте руки вверх над головой и опускайте вниз, сгибая в локтях.

**Сколько выполнять:** по 10 подъемов колен на каждую ногу.



**ЭТАП 2: СУСТАВНАЯ ГИМНАСТИКА**

Суставная гимнастика является необходимой частью разминки перед тренировкой, если вы не хотите получить проблемы с суставами в будущем. Суставную гимнастику обычно выполняют сверху вниз, начиная с шеи и заканчивая стопами, но принципиальной роли порядок упражнений не играет. Вращательные упражнения не забывайте выполнять как по часовой, так и против часовой стрелки.

Суставная гимнастика будет полезна, кстати, и в качестве обычной утренней зарядки.

**1. Повороты головы**

Начинаем разминку перед тренировкой с  шеи. Поворачивайте голову вправо-вперед-влево-вперед, стараясь не делать резких движений. Назад голову не запрокидывайте.

**Сколько выполнять:** по 5 поворотов в каждую сторону.



**2. Вращение плечами**

Опустите руки вдоль туловища и начните выполнять вращательные движения плечами по кругу. Понемногу увеличивайте амплитуду, стараясь хорошо размять плечевые суставы.

**Сколько выполнять:** по 5 повторений в каждую сторону (по и против часовой стрелки)



**3. Вращение локтями**

Перед тренировкой обязательно разомните локтевые суставы, которые получают сильную нагрузку во время тренировки верхней части тела. Для этого поднимите руки параллельно полу и выполните вращательные движения предплечьями.

**Сколько выполнять:** по 5 повторений в каждую сторону (по и против часовой стрелки)



**4. Вращение руками**

Продолжаем разминку перед тренировкой вращениями рук. Поднимите руки вверх над головой и начните вращать ими, хорошо разминая плечевые суставы. Двигайте руками широко и амплитудно, вращения не должны быть вялыми.

**Сколько выполнять:** по 5 повторений в каждую сторону (по и против часовой стрелки)



**5. Вращение запястьями**

Если вы тренируете руки или выполняете планки и отжимания, не забывайте хорошо разминать перед тренировкой запястные суставы, которые получают большую нагрузку. Для этого согните руки в локте и начните вращать запястьями по кругу.

**Сколько выполнять:** по 5 повторений в каждую сторону (по и против часовой стрелки)



**6. Вращение тазом**

Положите руки на талию, ноги расставьте шире плеч. Начните вращать тазом по кругу, как будто стараетесь нарисовать круг ягодицами. Стопы не отрываются от пола, вращение происходит за счет движений таза, а не корпуса.

**Сколько выполнять:** по 5 повторений в каждую сторону (по и против часовой стрелки)



**7. Вращение ногами**

Руки остаются лежать на талии, ноги поставьте ближе друг к другу. Оторвите одну ногу от пола и начните вращать ей по кругу, разминая тазобедренный сустав. Колено как будто описывает круг, туловище остается стабильным.

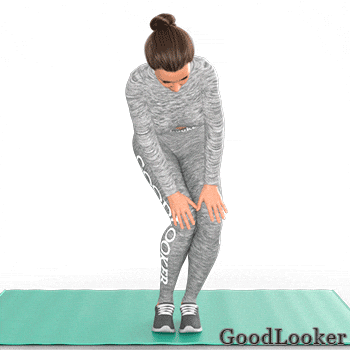
**Сколько выполнять:** по 5 повторений в каждую сторону (по и против часовой стрелки) на правую и левую ногу.



**8. Вращение коленями**

Наклоните корпус, слегка согните колени и положите на них ладони. Начните вращать коленями, пятки не отрываются от пола. Это отличное упражнение для разминки коленных суставов, которые получают сильную нагрузку во время тренировок.

**Сколько выполнять:** по 5 повторений в каждую сторону (по и против часовой стрелки)



**9. Вращения стопой**

Встаньте прямо, положите руки на талию. Поднимите колено вверх. Начните вращать стопой, хорошо разминая голеностопный сустав. Старайтесь вращать только стопой, сохраняя голень и бедро неподвижными.

**Сколько выполнять:** по 5 повторений в каждую сторону (по и против часовой стрелки) на правую и левую ногу.



**ЭТАП 3: ДИНАМИЧЕСКАЯ РАСТЯЖКА МЫШЦ**

После суставной гимнастики идет этап для динамической растяжки разных групп мышц. Здесь вас ждут более энергичные упражнения для разминки перед тренировкой, которые подготовят ваше тело к нагрузкам.

**1. Разведение рук для плеч, спины и груди**

Встаньте прямо, ноги на ширине плеч. Руки разведены в стороны и параллельны полу. Затем перекрестите руки, сводя их у груди. Во время выполнения этого упражнения для разминки перед тренировкой почувствуйте приятное растяжение в спине между лопаток.

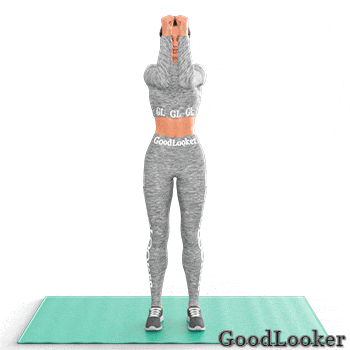
**Сколько выполнять:** 10 повторений



**2. Разведение локтей для дельт и плечевых суставов**

Останьтесь стоять прямо, согните руки в локтях под прямым углом и поднимите их параллельно полу. Сведите руки вместе. Затем широко разведите руки в стороны, не опуская локти. Почувствуйте работу плечевых суставов и напряжение в дельтах (мышцы плеч) и трицепсах (мышцы задней поверхности рук).

**Сколько выполнять:** 10 повторений



**3. Сгибание рук для бицепсов и трицепса**

Это очень простое упражнение для разминки перед тренировкой, которое поможет вам размять мышцы рук – бицепсы и трицепсы. Для этого отведите прямые руки немного назад и начните сгибать и разгибать руки в максимальной амплитуде.

**Сколько выполнять:** 10 повторений



**4. Повороты для пресса и косых мышц**

Встаньте прямо, ноги расставьте широко. Руки разведите в стороны до параллели с полом. Начните попеременно поворачивать тело вправо и влево. Поворот должен осуществляться за счет скручивания корпуса, а не поворота таза. Это упражнение очень полезно для разминки брюшных мышц.

**Сколько выполнять:** по 5 повторений в каждую сторону



**5. Наклоны в сторону для пресса и косых мышц**

И еще одно эффективное упражнение для пресса и косых мышц. Положите руки на пояс и начните выполнять попеременные наклоны вправо и влево, вытягиваясь за вытянутой вверх рукой. Также это упражнение полезно для снятия напряжение со спины и выпрямления позвоночника.

**Сколько выполнять:** по 5 повторений в каждую сторону



**6. Выгибания для спины и позвоночника**

Это очень простое и крайне эффективное упражнение не только для разминки перед тренировкой, но и для расслабления позвоночника. Его можно выполнять, если вы чувствуете напряжение и скованность в спине. Сядьте в неглубокий полуприсед, ладони положите на бедра, в спине небольшой прогиб. Скруглите позвоночник в грудном отделе, немного поднимаясь из приседа. Затем снова прогнитесь в спине.

**Сколько выполнять:** 7 повторений



**7. Наклон в приседе для спины и плеч**

Опуститесь в глубокий сумо-присед, спина немного наклонена, ладони положите на колени. Начните выполнять наклоны сначала к одной ноге, потом к другой. Выполняйте это упражнение для разминки перед тренировкой в динамике.

**Сколько выполнять:** по 5 повторений в каждую сторону



**8. Наклоны к полу с разворотом**

Встаньте прямо, руки разведите в стороны, ноги поставьте широко. Начните делать наклоны к полу, разворачивая корпус и стараясь дотронуться пола сначала одной рукой, потом другой. Держите спину прямой, не напрягайте шею, отводите плечи от ушей.

**Сколько выполнять:** по 5 наклонов в каждую сторону



**9. Приседания с подъемом рук**

Расставьте широко ноги и поднимите руки вверх над головой. Опустите таз вниз, совершая присед до параллели бедер с полом. Руки двигаются синхронно, опускаясь вниз вместе с приседанием. Во время приседа не заводите колени вперед носка и не отрывайте пятки от пола.

**Сколько выполнять:** 10 приседаний



Если вы хотите облегчить это упражнение для разминки перед тренировкой или у вас не планируется тяжелый тренинг, то можете выполнять полуприседания:



**10. Боковые выпады для разминки ног**

Расставьте широко ноги, руки сложены возле груди. Начните приседать, перенося вес тела на правую ногу до параллели с полом. опускаясь в [боковой выпад](https://goodlooker.ru/bokovoj-vypad.html). Левая нога остается полностью выпрямленной. Затем выпрямитесь и сделайте выпад на левую ногу. Выполняйте перекаты в боковом выпаде для качественной разминки ног перед тренировкой.

**Сколько выполнять:** по 5 повторений в каждую сторону



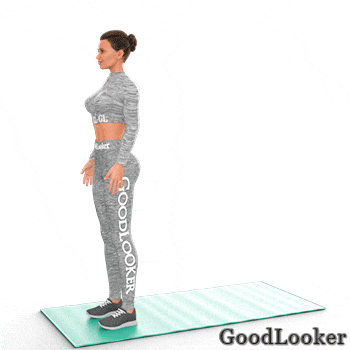
**11. Выпады для разминки ног**

Встаньте прямо, ноги чуть уже плеч. Начните делать выпады назад, одновременно поднимая руки вверх над головой. Необязательно опускать колени до прямого угла, в разминке перед тренировкой допустима неполная амплитуда упражнений. Если вам тяжело удерживать равновесие, то можете положить руки на пояс или держаться за стену или стул.

**Сколько выполнять:** по 5 повторений в каждую сторону



Если вы хотите облегчить это упражнение или у вас не планируется тяжелый тренинг, то можете выполнять полувыпады.



**12. Наклоны для задней поверхности бедра**

Встаньте прямо, правую руку положите на талию, левую руку поднимите над головой. Правую ногу поставьте на полметра вперед с опорой на пятку и полностью выпрямите. Затем наклонитесь вниз к правой ноге с прямой спиной, касаясь левой рукой правого носка. Левая нога сгибается в колене. Почувствуйте растяжку в задней поверхности бедра, подколенном сухожилии и икре.

**Сколько выполнять:** по 5 повторений в каждую сторону



**13. Подъемы ног вперед для растяжки ягодиц**

Встаньте прямо, руки согните и держите возле себя. Поднимите вверх колено одной ноги и подтяните его руками к груди. Почувствуйте растяжение в ягодичных мышцах. Затем вернитесь в исходное положение и подтяните к себе другую ногу.

**Сколько выполнять:** по 5 повторений в каждую сторону



**14. Подъемы ног для растяжки квадрицепса**

Встаньте прямо, руки опустите вдоль туловища. Согните ногу и подтяните рукой стопу к ягодицам. Задержитесь на секунду, растягивая квадрицепс (переднюю поверхность бедра). Затем вернитесь в исходной положение и подтяните стопу другой ноги к ягодицам.

**Сколько выполнять:** по 5 повторений в каждую сторону



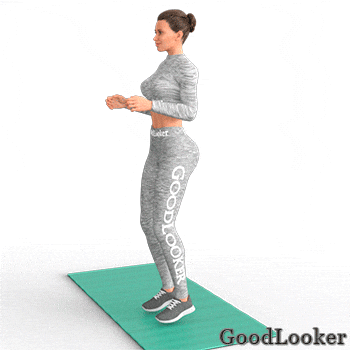
**ЭТАП 4: КАРДИО-РАЗОГРЕВ**

На заключительном этапе разминки мы выполним пару кардио-упражнений, чтобы еще больше разогреться и поднять температуру тела. Скорость и интенсивность выполнения упражнения можно увеличить или уменьшить, длительность заключительного кардио-разогрева составляет 2-3 минуты. Скорость и темп выполнения упражнений смотрите по своим возможностям.

**1. Бег на месте с захлестом голени**

Встаньте прямо, руки согните в локтях, ладони смотрят вперед. Начните бежать на месте, поднимая высоко ноги, руки двигаются свободно вдоль туловища. Ногами делайте захлесты, как будто пытаетесь ударить себя пятками по ягодицам.

**Сколько выполнять:** по 15 подъемом ног в каждую сторону

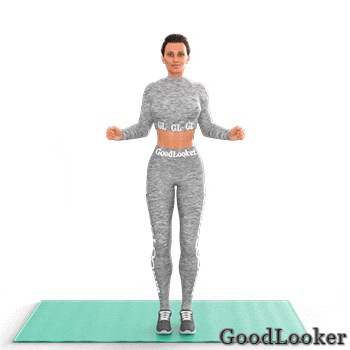


Если вам противопоказан бег, то шагайте на месте в быстром темпе, высоко поднимая колени (упражнение #1 на первом этапе).

**2. Прыжки через скакалку**

Встаньте прямо, руки согните в локте и разведите в сторону – как будто держите в руках скакалку. Начните совершать легкие и мягкие прыжки на месте, имитируя прыжки через скакалку. Не нужно прыгать слишком интенсивно, все-таки это разминка перед тренировкой, а не сама тренировка.

**Сколько выполнять:** 30 прыжков



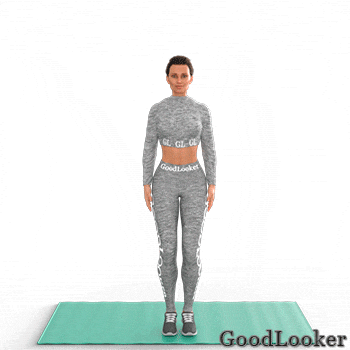
Если вам противопоказаны прыжки, то продолжайте шагать на месте в быстром темпе, высоко поднимая колени. Включите в работу руки, двигая ими вверх-вниз (упражнение #2 на первом этапе).

**3. Прыжки с разведением рук и ног**

Останьтесь стоять прямо, ноги вместе. Подпрыгивая, разведите широко ноги и сведите руки над головой. Держите колени слегка согнутыми. Приземляйтесь на пятки. Дышите в ритме прыжков. Такие прыжки называют [Jumping Jack](https://goodlooker.ru/jumping-jack.html" \t "_blank), и они отлично подходят как для разминки, так и для любой кардио-тренировки.

Если вам противопоказаны прыжки, то вместо прыжков попеременно отставляйте сначала одну ногу в сторону, затем другую. Руки движутся синхронно.

**Сколько выполнять:** 30 прыжков



**ЭТАП 5: ВОССТАНОВЛЕНИЕ ДЫХАНИЯ**

Обязательно не забудьте восстановить дыхание после выполнения кардио-упражнений, совершая глубокий вдох и выдох в течение 30-60 секунд. Выберите одно из представленных ниже упражнений или выполните их оба.

**1. Восстановление дыхание с наклоном**

Поднимите прямые руки над головой и сделайте глубокий вдох. На выдохе наклоните корпус и руки, делая глубокий выдох полной грудью. Почувствуйте, как снижается пульс и успокаивается учащенное дыхание.

**Сколько выполнять:** 10 наклонов



**2. Восстановление дыхание с приседанием**

Это упражнение лучше подойдет тем, кто чувствует головокружение при наклоне головы к полу как в предыдущем упражнении. Присядьте со скрещенными у груди руками делая глубокий вдох. На глубоком выдохе полностью выпрямитесь и поднимите руки над головой.

**Сколько выполнять:** 10 наклонов

