**Шейные отделы позвоночника**

**Наклоны головы**

Данное упражнение выполняется стоя. Спина должна быть прямой, плечи опущены вниз, мышцы шеи расслаблены. Опустите голову стараясь дотянуться подбородком до груди. При этом, подаем плечи вперед и округляем спину. Потом опрокидываем голову назад. А плечи разводим, выпятив грудь вперед. После, делаем наклон в одну из сторон, стараясь дотянуться ухом до плеча. Таких наклонов мы делаем 10-15 в каждую из сторон.

**Круговые вращения головой**

Позиция для упражнения такая же. Опустите плечи и расслабьте шею. Начинаем вращать голову по часовой стрелке и против нее. Делаем 10-15 повторений в каждую сторону. Стараемся выполнять круговые вращения, по полной амплитуде.



**Мышцы плеч**

**Подъем плеч**

Из вышеописанного исходного положения, начинаем поднимать плечи вверх. Основная задача стараться поднимать их как можно ближе к ушам. Данное упражнение является аналогом [ШРАГОВ](https://willandwin.ru/shragi-to-chto-nuzhno-vashei-trapecii/), только выполняется без веса. Количество повторений не менее 20.

**Вращения плечами**

Теперь немного усложняем упражнение, и начинаем вращать плечи по часовой стрелке и против. Не забываем прогибаться и выводить дельты вперед и назад. Это даст нам возможность работать в максимальной амплитуде. Так же, делаем не менее 20 повторений.

**Круговые вращения руками**

Снова немного усложняем упражнение, выпрямив полностью руки. Теперь мы максимально работаем над разогревом плечевых суставов. Вращать руки можно как по часовой стрелке, так и против.



**Мышцы рук**

**Вращения предплечий**

Расставьте руки в стороны и согните их. Из этого положения, начинаем вращать предплечья в разные стороны. Только не надо просто размахивать руками. Движения должны быть в среднем темпе и полностью под вашим контролем. Выполняем по 20-30 повторений в каждую сторону.

**Вращения в кистях**

Тут можно выполнять два варианта:

* Поднимаем руки в стороны и вращаем кисти, по и против часовой стрелки.
* Сомкните в замок ладони, положив друг на друга. И вращаем их в разные стороны.

Так же делаем по 20-30 повторений.



**Разминка грудных мышц**

**Разведение рук в сторону с поворотом**

Это отличное упражнение, которое разминает не только грудные, но и косые мышцы живота. Встаньте прямо. Ноги на ширине плеч. Согните руки в локтях и выставьте перед собой так, чтобы кончики пальцев двух рук соприкасались. Набираем воздух, наполняя им грудной отдел. Делаем поворот в любую сторону и расставляем руки в стороны. Делаем по 10-15 раз в каждую из сторон. В данном упражнении можно делать немного рывковые движения в момент разведения. Это даст больший эффект.



**Разминка мышц спины и кора**

**Наклоны в четыре стороны**

Данное упражнение позволит разогреть мышцы спины и пресса. Встаньте ровно. Ноги расставьте чуть уже ширины плеч. Руки упираем в бока. Из такого положения наклоняемся вперед. Потом разгибаемся максимально назад. Далее делаем наклон в правую, а потом в левую сторону. Количество повторений не менее 10 раз.

**Круговые движения тазом**

Становимся прямо. Руки ставим на пояс. Ноги на ширине плеч. Начинаем вращать тазом по часовой стрелке. Сделав полный круг, меняем направление движения. Стараемся работать в полную амплитуду. То есть, вырисовываем тазом максимально большой круг. Делаем не менее 20 раз в каждую из сторон.



**Разминка ног**

**Вращение бедром**

Стоим ровно. Облокачиваемся одной рукой за какой ни будь выступ, для большей устойчивости. Сгибаем противоположную ногу и поднимаем ее вверх. Из такого положения, начинаем вращать в любую из сторон. Потом меняем ногу. Делаем по 10-15 раз на каждую из ног.

**Вращение коленей в наклоне**

Ставим ноги на ширину плеч. Наклоняемся вперед и кладем ладони на колени. Из этого положения с помощью рук, начинаем вращать колени в оба направления. Делаем так по 10-15 раз в каждом направлении.

**Приседания без веса**

Ноги на ширине плеч. Руки ставим перед собой. Во время приседа, стараемся таз максимально отвести назад. Делаем не менее 20 раз.

**Подъем на носки**

Стоим ровно. Ноги на ширине таза. Руки на талии. Из этого положения, поднимаемся максимально на носки, сокращая икроножные мышцы. Возвращаемся в исходное положение медленно и подконтрольно. Делаем не менее 20 раз.



Данные упражнения являются простыми, но при этом очень эффективными.