



**ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ  
– ЗАЩИТА ОТ БОЛЕЗНЕЙ!**

**Комплекс упражнений для  
оздоровления организма**

**Перед тренировкой обязательно  
сделайте разминку в течение  
7-10 минут!**

**Разминка является важной и  
неотъемлемой частью  
любой тренировки.**

**Разминка необходима для:**

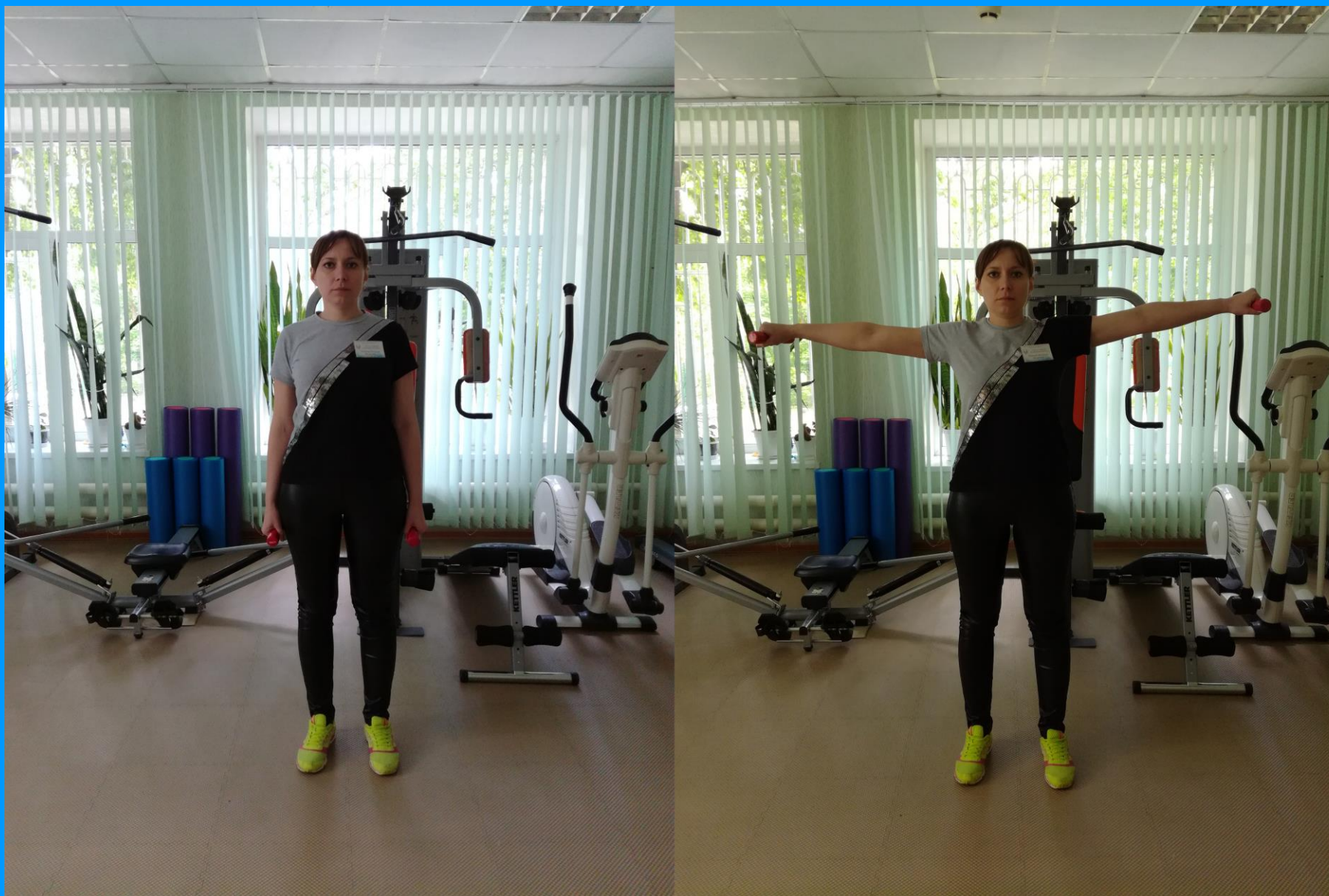
- 1. Подготовки сердечно-сосудистой и дыхательной систем к предстоящим нагрузкам.**
- 2. Улучшения кровообращения и кровоснабжения мышц.**
- 3. Подготовки и разогрева суставов и связок.**

**Разогревая тело перед занятием, мы не только снижаем риск травм, но и повышаем эффективность тренировочного процесса.**

## **РАЗМИНКА**

1. Наклоны головы (в стороны и вперед) – 3 повторения.
2. Круговые движения кистями рук (по часовой стрелке и против нее) – по 5 повторений.
3. Круговые движения локтями (по часовой стрелке и против нее) – по 5 повторений.
4. Упражнение «Ножницы для рук» – по 10 повторений.
5. Круговые движения тазом (по часовой стрелке и против нее) – по 5 повторений.
6. Ходьба на месте с высоким подъемом колен (1 минута).

**Упражнение 1.** Поднятие рук с гантелями – по 10 повторений. Гантели можно заменить бутылками с песком или водой, объем 0,5.



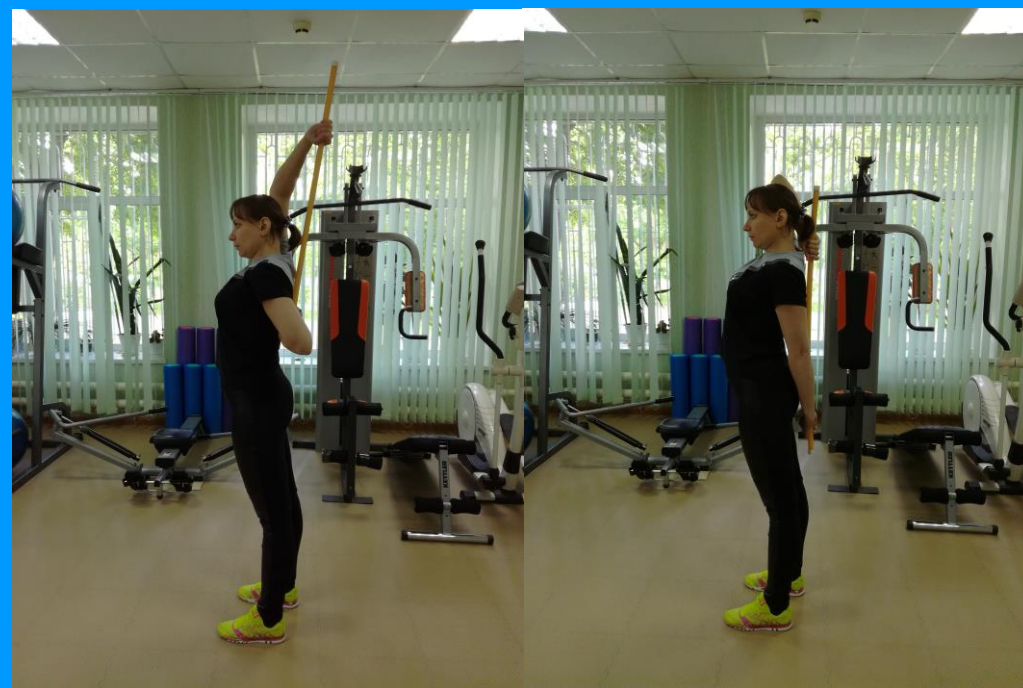
## Упражнение 2. «Боксер» – по 10 повторений.



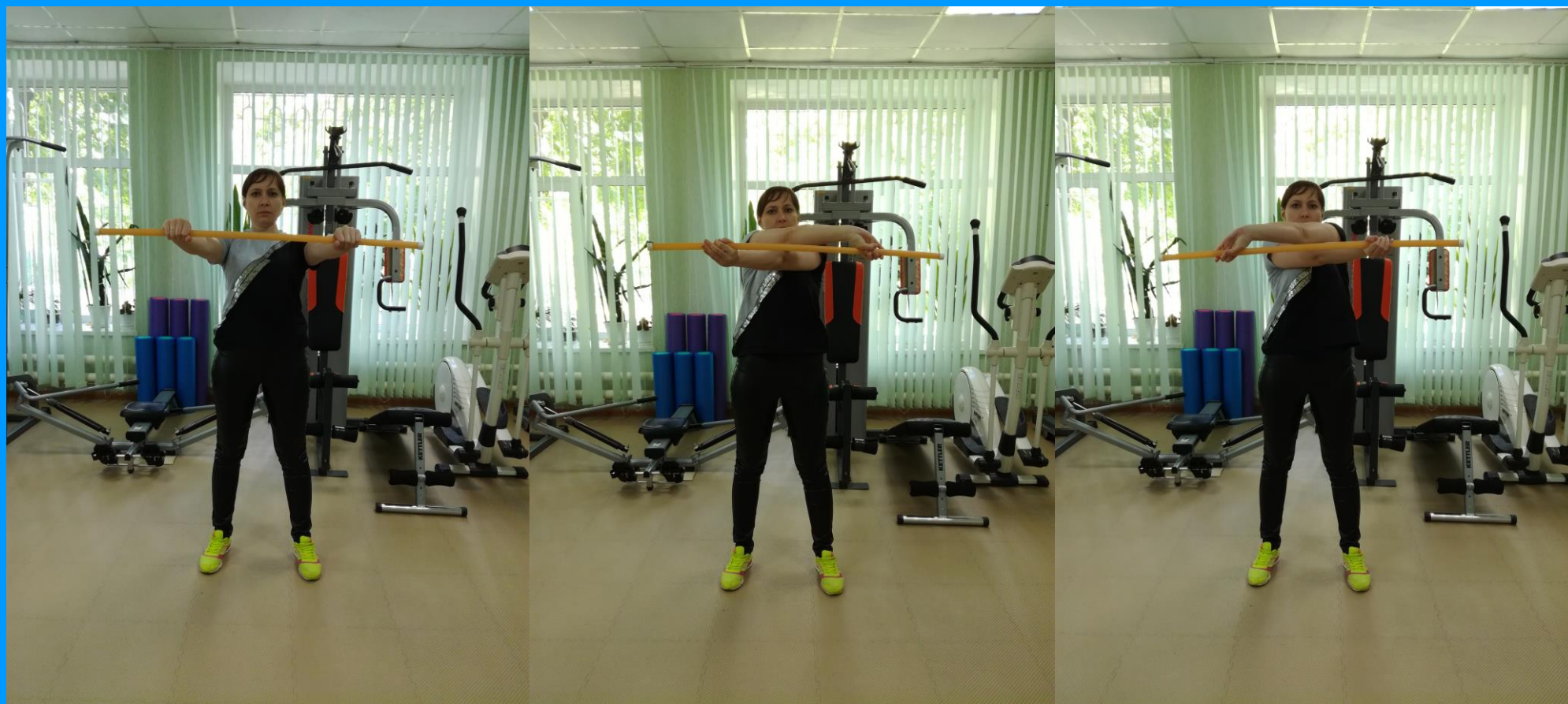
**Упражнение 3.** Выпады вперед с гантелями и переменной ног – по 10 повторений.



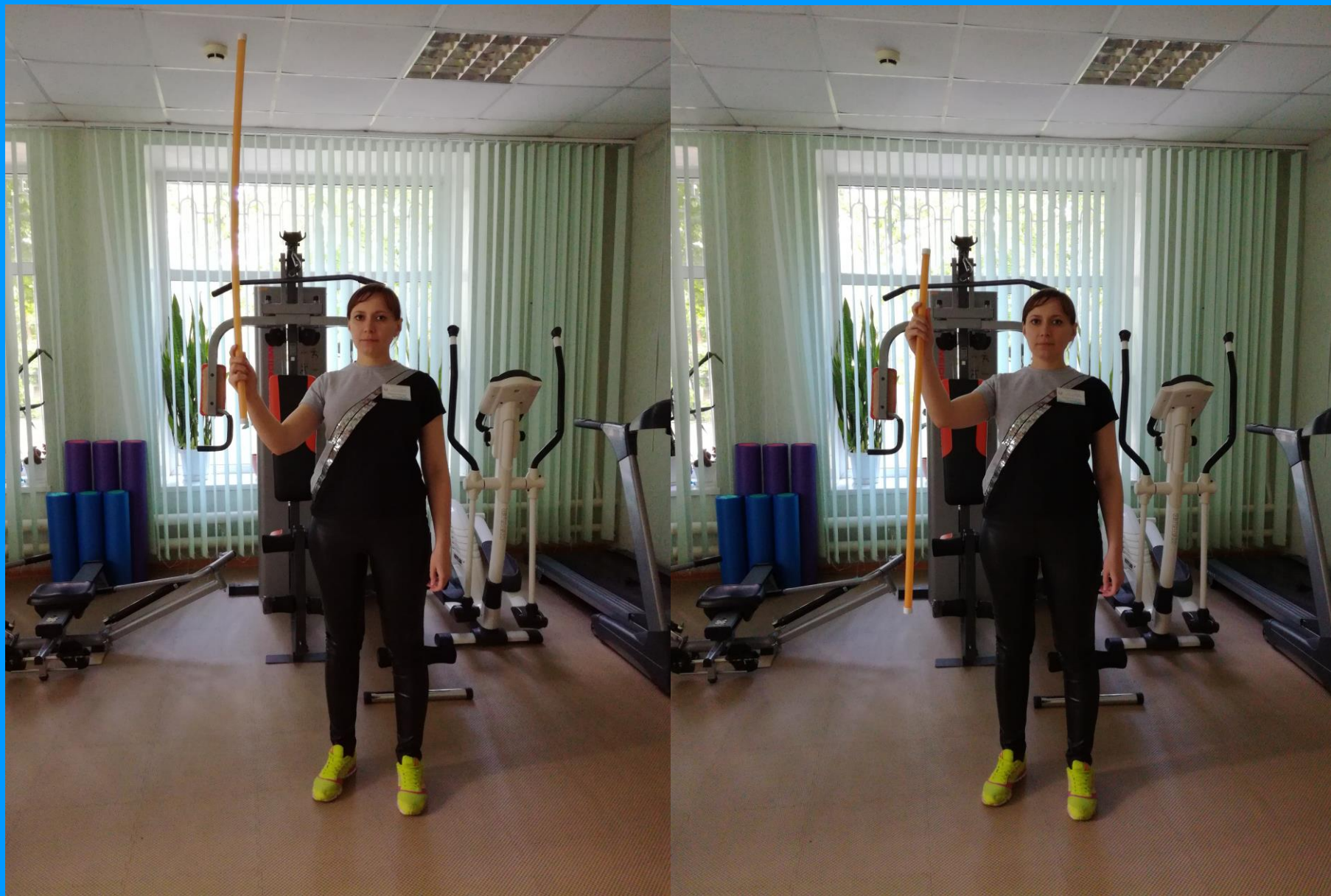
**Упражнение 4.** Подъем гимнастической палки – по 10 повторений.  
Гимнастическую палку можно заменить любым подходящим предметом.



**Упражнение 5.** Перекручивание рук с гимнастической палкой – по 10 повторений.



**Упражнение 6.** «Гусеница» - перебор пальцами по гимнастической палке «снизу-вверх», «сверху-вниз».





**Упражнение 7.** Подъем корпуса – по 8 повторений с фиксацией по 3 секунды.



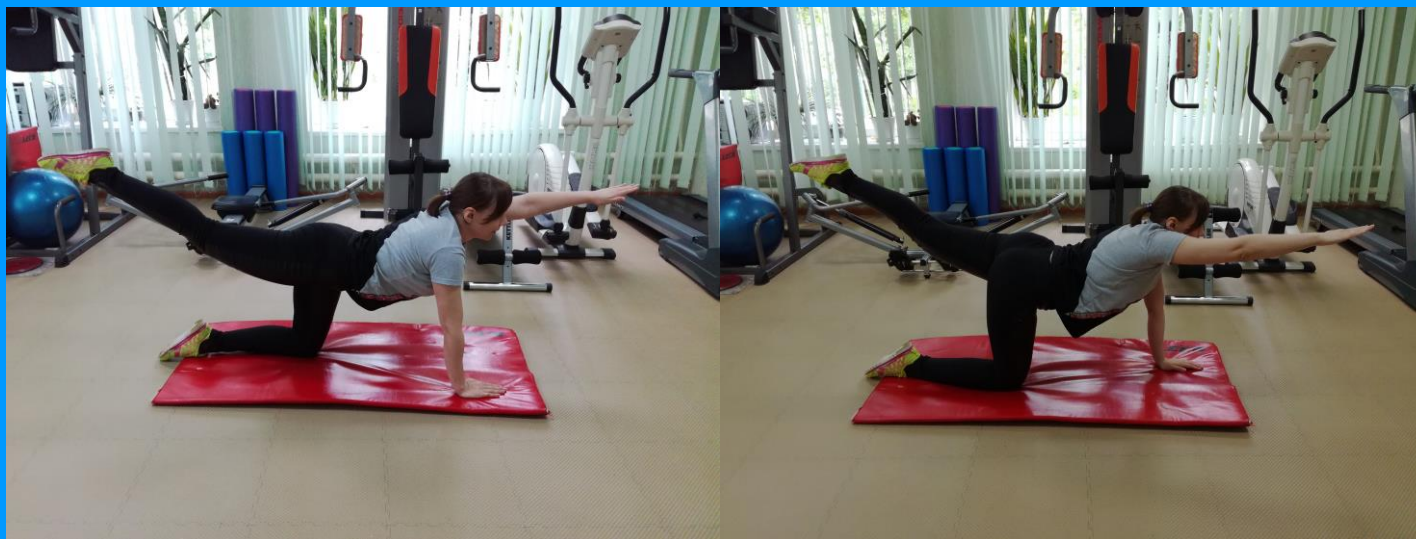
**Упражнение 8.** Подъем ног – по 5 повторений на каждую ногу.



**Упражнение 9.** Стиб рук с подъемом корпуса – по 6 повторений.



**Упражнение 10.** Планка – по 3 повторения с фиксацией по 10 секунд.



**Упражнение 11.** «Велосипед» вперед-назад – по 10 повторений.



**Упражнение 12.** Растяжка (3 упражнения) – по 2 повторения каждое.





**Упражнение 13.** Скручивания поочередно в разные стороны по 30 секунд.



*Занимайтесь  
оздоровительной  
физкультурой и  
будьте здоровы!*