

Тренировка по Скандинавской ходьбе. Разминка

15.10.2020

Главное в занятиях спортом — разминка
И конечно соблюдение техники безопасности

Тренировка перед Скандинавской ходьбой от Галины Соколовой.
Упражнения выполняются стоя. Инвентарь для тренировки не нужен.

Разминка для мышц шеи и рук:

1. Стоя. Тянуться руками вверх. Вдох. Руки вниз на выдохе — 10 раз.
2. Правая рука вперёд, левая рука назад; левая рука вперёд, правая рука назад — 20 раз.
3. Махи руками, обнимая себя за лопатки — 20 раз.
4. Повороты туловища, обнимая себя за талию.
5. Наклоны туловища вправо и влево, поднимая локоть — 20 раз.
6. Круговые движения руками. Правая рука вперёд, левая рука назад, левая рука вперёд, правая рука назад — 20 раз.

Упражнения для шейного отдела

1. Наклон головы вправо, добавляя движения вперёд-назад. Тоже в другую сторону — 10 раз.
2. Поворот головы вправо, добавляя наклоны вперёд-назад — 10 раз. Тоже в другую сторону.
3. Круги подбородком вперёд и горизонтали — 10 раз.
4. Наклон головы вперёд, повороты вправо-влево. Круговые движения с небольшой амплитудой — 10 раз.
5. Круговые движения плечами назад одновременно, попеременно — 20 раз.
6. Движения плечами вверх-вниз — 20 раз. С наклоном вперёд-назад — 10 раз.
7. Движения руками «пружинка» — локти к талии — 20 раз. Руки внизу — 20 раз. Руки назад — 20 раз. Ладони на затылке — 20 раз.

Отличной тренировки #домасАтлантом

Адрес страницы: <http://atlant.mos.ru/presscenter/news/detail/9326546.html>

[ГБУ города Москвы «Центр спорта и досуга «Атлант»](#)