Автор – Svetlana Vornery

[vsl-1601@mail.ru](mailto:vsl-1601@mail.ru)

Статья из категории «Здоровье и спорт»

**Разрабатываем суставы. 10 упражнений,**

**которые помогут сохранить гибкость и жить без боли**

Известны десятки и сотни различных гимнастических комплексов, из которых каждый выбирает те упражнения, которые считает наиболее для себя полезными. Предлагаемый комплекс упражнений позволяет прорабатывать основные суставы, а также связки и мышцы. Регулярные занятия сделают вашу фигуру более подтянутой и гибкой, помогут избежать многих проблем, связанных с болезнью суставов.

Перед тем как начать занятия, следует позаботиться об удобной одежде, проветриваемом помещении и (не менее важно) хорошем настроении!

***1-е упражнение*** – разминаем шею. Наклоняем голову в стороны, вперед, назад. Следующий этап – не спеша вращаем голову в одну сторону (делаем это осторожно), затем в другую.

***2-е упражнение*** – разминаем плечи. Сгибаем руки в локтях, пальцы к плечам. Вращаем руками вперед, затем назад.

***3-е упражнение*** – разминаем локти. Согнутые в локтях руки разводим в стороны, кисти рук рядом с плечами. Нижней частью рук делаем круговые движения сначала в направлении к себе, затем наоборот.

***4-е упражнение*** – разминаем кисти рук. Таким же образом, круговыми движениями, вращаем кисти.

***5-е упражнение*** – разминаем талию. Встали прямо, руки на поясе, примерно на ширине плеч – ноги. Делаем вращения корпусом по часовой стрелке. Стараемся как можно ниже наклоняться вперед и назад. Затем делаем вращения в противоположную сторону. Голову не опускаем, смотрим вперед.

***6-е упражнение*** – разминаем таз. Руки за голову, пальцы в замок. Ноги в стороны, или вместе (по желанию). Вращаем торс в пояснице в одну, затем –в другую сторону. Следим, чтобы голова и руки двигались как можно меньше, работаем нижней частью туловища.

***7-е упражнение*** – разминаем в верхней части ноги (шейку бедра). Вращаем согнутой в колене ногой сначала к себе, затем столько же раз от себя. Так же разрабатываем другую ногу. Если сложно держать равновесие, держимся рукой за что-либо.

***8-е упражнение*** – разрабатываем колени. Сначала исходное положение – наклонились вперед, кисти рук – на коленях, ноги – шире плеч. Вращаем согнутые колени внутрь, затем наружу. Второй вариант – ноги вместе, руками обхватываем колени. Круговыми движениями вращаем колени в разные стороны.

***9-е упражнение*** – выполняем сидя или стоя. Вращаем стопы. Можно делать это упражнение одновременно двумя ногами (в положении сидя), или по очереди каждой ногой.

***10-е упражнение*** – наклоны вперед. Ноги в стороны, чуть шире плеч. На счет раз – наклоняемся к одной ноге, два – вперед, три – наклон к другой ноге (во всех случаях стараемся коснуться руками пол), четыре – выпрямляемся, исходное положение.

Число повторений всех элементов комплекса в одну и в другую сторону – от 8 до 10 раз.

Будьте здоровы!