



Упражнения для разминки

Делайте все Упражнения медленно и осторожно

WIS

Dr. Greg Weidlich

www.PreMed247.com

copyright©2020 Dr. Greg Weidlich

Шея	Три раза Да Да Нет	Три раза Поверните голову из стороны в сторону	Три раза Ухо к плечу	Сделайте этот ряд еще два раза	
Спина	Три раза Нагнитесь немного	Три раза Наклонитесь из стороны в сторону	Три раза Повернитесь	Три раза В обоих направлениях Вращение бедер	Сделайте этот ряд еще два раза
Ноги Колени	Шесть раз Бок Бок Переместите ваш вес	Шесть раз Переместите ваш вес назад и вперед Левая нога вперед	Шесть раз Правая нога вперед Переместите ваш вес назад и вперед	Шесть раз Согните слегка колени потом выпрямите	Сделайте этот ряд еще два раза
Плечи	Три раза В обоих направлениях Вращайте плечами вперед и назад	Три раза Поднимите руки вверх и назад	Три раза Сведите руки перед собой потом разведите их по сторонам	Три раза В обоих направлениях Вращайте руки небольшими круговыми движениями Если больно попробуйте выполнять ниже уровня плеча	Сделайте этот ряд еще два раза
Руки запястье Локти	Три раза Поверните ладони вверх и вниз	Три раза Разведите пальцы	Три раза	Три раза	Перейдите к следующему ряду
	Три раза	Три раза В обоих направлениях Круговые вращения кистями	Три раза Расслабьтесь и потрясите руками	Выполните оба ряда еще два раза	
Туловище	Три раза Поднимите руки к небу	Сделайте этот ряд еще два раза	ВАЖНО Обязательно, всегда следуйте медицинскому совету. Это не попытка установить диагноз или лечение. Эта информация не замена лечения и/или совета специалиста здравоохранения. Эти упражнения не являются специальными для вас. Они направлены, чтобы помочь людям стареющим улучшить состояние своего здоровья. Упражнения должны выполняться только трудоспособными, в целом здоровыми личностями старше 18 лет. Прежде, чем использовать эту информацию любой, у кого есть проблемы со здоровьем должен проконсультироваться с доктором. Упражнения разминки это упражнения движений. Они помогают разогреть мышцы, усилить кровообращение и сделать тело более эластичным. Вся идея заключается в том, чтобы улучшить состояния вашего тела перед тем как оно подвергнется стрессу в течение рабочего дня (например: подъем тяжелых грузов) . ЕСЛИ ИСПЫТЫВАЕТЕ БОЛИ, ПРЕКРАТИТЕ ВЫПОЛНЯТЬ УПРАЖНЕНИЯ И ОБРАТИТЕСЬ ЗА МЕДИЦИНСКИМ СОВЕТОМ. НИКОГДА НЕ ДЕЛАЙТЕ УПРАЖНЕНИЯ ЕСЛИ ВАШ ДОКТОР ПОСОВЕТОВАЛ ВАМ НЕ ЗАНИМАТЬСЯ С ЛЮБЫМИ ВОПРОСАМИ ЗВОНИТЕ: (503)473-7337		