**Разминка**

Начинать нужно с медленной ходьбы по комнате с одновременными движениями головой для разминки мышц шеи.

Затем:

* Слегка ускорить походку и выполнять разнообразные движения руками, за ними – повороты корпуса;
* Походить 3 минуты «утиной походкой», одновременно разминая кисти и запястья;
* Выполнить ходьбу на месте, высоко поднимая колени.

После того как хорошенько разогрелись – проделать упражнения на растяжку мышц. Обязательно выполнить и растяжку позвоночника, поскольку в тренировочную программу входят упражнения для спины.