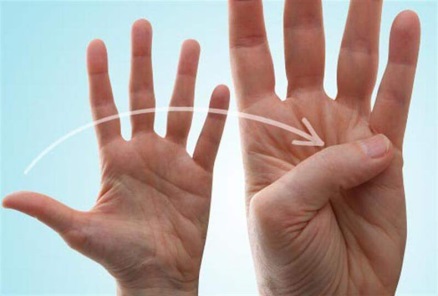
**Памятка по проведению разминки**

**Суставы и мышцы рук**

Пальцы и кисти Локтевые суставы Плечевые суставы

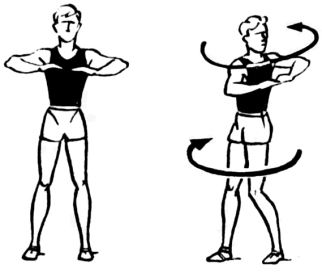
**Мышцы шеи**

 Наклоны головы Давим на мышцы шеи

**Суставы и мышцы ног**

 Голеностоп Голень и голеностоп Коленные суставы

Выпады Отведение бедра

**Позвоночный столб**

Наклоны туловища Повороты туловища