

# Вращение тазом

---



- Это делают для разогрева тазобедренной области, поясницы и спины. Также вращения нужно выполнять в качестве разминки перед любой силовой или кардио тренировкой.
- Упражнение улучшает состояние позвоночника. Физические тренировки для большей эффективности желательно сочетать с плаванием, ходьбой, бегом или прогулками на лыжах.