**Составления комплекса**

1. Комплекс должен содержать:
   1. упражнение общей направленности
   2. упражнение корригирующей направленности

**(по заболеванию студента)**

* 1. упражнение на восстановление дыхания

**(включать после упражнений, требующих этого)**

1. При составлении комплекса учитывать последовательность упражнений:
   1. от мелких к крупным группам мышц
   2. упражнения:
      1. для мышц шеи
      2. для мышц рук и плечевого пояса
      3. для мышц туловища
      4. для мышц ног и пояса нижних конечностей
      5. для всех групп мышц