**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