**Комплекс силовых упражнений**

1. Пять-десять минут [разминки](http://www.takzdorovo.ru/dvizhenie/glavnoe/razminka-i-rastyazhka/): быстрая [ходьба](http://www.takzdorovo.ru/dvizhenie/vmesto-sportzala/khodba/), бег трусцой на месте или прыжки со скакалкой.

2. Упражнения с [мячом](http://www.takzdorovo.ru/dvizhenie/uprazhneniya/novye-uprazhneniya-na-fitbole-treniruem-vse-gruppy-myshts/) для тренировки основных групп мышц: руки, плечи, ноги, живот, верхняя и нижняя часть спины, грудь.

3. Упражнения для развития баланса и улучшения амплитуды движений. По одному упражнению для основных суставных групп: суставов рук, ног, [позвоночника](http://www.takzdorovo.ru/profilaktika/zabolevaniya/zajmites-soboj-pozvonochnik/).

4. Упражнения с сопротивлением и использованием собственного веса. По одному упражнению с 10-15 повторениями: [отжимания](http://www.takzdorovo.ru/dvizhenie/kak-pravilno/otzhimaniya-kak-pravilno/) от пола, [приседания](http://www.takzdorovo.ru/dvizhenie/kak-pravilno/kak-pravilno-prisedat/), [подтягивание](http://www.takzdorovo.ru/dvizhenie/podtyagivaemsya-pravilno-praktika/) на турнике, подъем ног и туловища из положения лежа.

5. Пять-десять минут «заминки» и несколько простых упражнений для [растяжки](http://www.takzdorovo.ru/dvizhenie/kak-pravilno/rastyazhka/).