

# **Правила выполнения силовых упражнений**

- *программы тренировок должны быть подобраны индивидуально;*
- *тренировка должна начинаться с 5-10 минутной разминки и заканчиваться 5-10 минутной заминкой;*
- *необходимо делать акцент на правильную форму выполнения упражнений;*
- *рекомендуется тренировать все поверхностные мышечные группы: грудь, спину, ноги, руки, плечи и пресс;*
- *за тренировку выполнять 6-8 упражнений, по 2-3 упражнения на мышечную группу;*
- *отдыхать между подходами необходимо 2-3 минуты, заниматься 2-3 раза в неделю.*

