**Комплекс круговой тренировки**

**для развития силы.**

1. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа( отжимания). Для опоры лучше использовать небольшое (40-50см) возвышение, например крепкий стул, положенный спинкой к полу ( что-то вроде малых брусьев). При этом бедра касаются пола. Стараться туловище держать прямым.
2. «Лодочка». Прогибание из положения лёжа лицом вниз, руки вверх. Положение прогиба обозначить.
3. «Уголок». Поднимание прямых ног из положения лёжа на спине или сидя с опорой руками сзади. Или лёжа на спине,носки закреплены, поднимание туловища.
4. «Швабра». Подтягивание в висе лёжа. Если нет специального устройства, то годится для этой цели даже швабра, которая кладётся щёткой на какую-нибудь поверхность(стол, подоконник), а ручкой на спинку стула. Ручку кому-нибудь нужно придерживать, чтобы она не соскользнула со стула.
5. «Пистолетик» . приседание на одной ноге с опорой о стул, стол, подоконник.