Список инвентаря:

1. Набор спортивных резинок
2. Спортивный коврик
3. Гантели
4. Утяжелители на ноги/руки
5. Скакалка
6. Эспандер
7. Мяч
8. Гимнастическая палка (или её замена)
9. Обруч
10. Турник

Список противопоказаний:

1 - Физические нагрузки высокой интенсивности (бег в быстром темпе, прыжки в быстром темпе, эстафеты и др.).

2 - Акробатические упражнения (кувырки вперед и назад, "мостик", "березка", стойка на руках и на голове и др.).

3 - Упражнения на гимнастических снарядах (в т.ч. висы без опоры, подтягивание на перекладине, прыжки через коня (козла), упражнения на брусьях и кольцах и др.)

4 - Длительная задержка дыхания

5 - Упражнения, выполнение которых связано с натуживанием

6 - Интенсивное напряжением мышц брюшного пресса

7 - Значительные наклоны головы

8 - Запрокидывание головы

9 - Резкое изменение положения тела

10 - Напряжение органов зрения (упражнения в равновесии на повышенной опоре и др.).

11 - Продолжительные физические нагрузки средней интенсивности (бег трусцой, бег в умеренном темпе, подвижные игры и др.).

12 - Физические упражнения, направленные на развитие общей и локальной выносливости, скоростно-силовых качеств

13 - Физические упражнения с длительным статическим напряжением мышц

14 - Физические упражнения на тренажерах

15 - Физические упражнения, вызывающие нервное перенапряжение

16 - Упражнения, сопровождающиеся значительным сотрясением тела (прыжки в высоту, с разбега, спрыгивания и др.).

17 - Круговые движения туловища и наклоны, особенно вперед

18 - Круговые движения головой, наклоны головы