**Комплекс упражнений с гантелями**

1.Руки опущены вниз, ладони обращены вперед:  
а) одновременно сгибать руки в локтевых суставах,  
б) попеременно сгибать руки в локтевых суставах.

  2. Руки опущены вниз, ладони обращены назад:  
а) одновременно поднимать руки вперед и далее вверх до вертикального положения;  
б) попеременно поднимать руки вперед и далее вверх до вертикального положения;  
в) быстро вращать гантели по вертикальной оси.

  3. Руки опущены вниз, ладони обращены внутрь;  
а) одновременно поднимать дугами наружу руки вверх до вертикального положения;  
б) попеременно поднимать дугами наружу руки вверх до вертикального положения;  
в) одновременно двигать вытянутыми руками в переднезаднем направлении;  
г) попеременно двигать вытянутыми руками в переднезаднем направлении.

  4. Руки вытянуты в стороны, ладони обращены вперед:  
а) резко сводить руки перед собой до горизонтального положения;  
б) поднимать руки вверх до вертикального положения;  
в) делать мелкие круговые движения руками;  
г) делать мелкие движения руками вверх и вниз;  
д) делать мелкие движения руками вперед и назад.

  5. Руки вытянуты вперед:  
а) резко разводить руки в стороны до горизонтального положения;   
б) поднимать руки вверх до вертикального положения;  
в) одновременно двигать обеими руками в правую и левую стороны.

  6. Руки опущены и согнуты в локтях:  
а) одновременно разгибая руки, быстро выбрасывать их вверх;  
б) попеременно разгибая руки, быстро выбрасывать их вверх.



