**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.



