Вправи з гантелями.

1. Присідання 3 підходи по 15 разів

2. В.п. - о.с., гантелі в опущених руках, долоні розвернуті вперед. 1-4 - поперемінні згинання і розгинання рук у ліктьових суглобах Під час згинання рук гантелі торкаються плечей, а лікті залишаються нерухомими 3 підходи по 15 разів

3. В.п. - о.с., прямі руки з гантелями попереду. 1-2 - руки в сторони, вдих; 3-4 - в.п - видих. 3 підходи по 15 разів

4. В.п. – ноги нарізно, присідання 3 підходи по 15 разів

5. В.п. - ноги нарізно. 1 - сід; 2 - стати на правій; 3 - сід; 4 - стати на лівій 3 підходи по 15 разів

6. В.п. – стійка ноги нарізно, руки вгору 1-2 – руки зігнути за голову; 3-4 – в.п. 3 підходи по 15 разів

7. В. п. – стійка ноги нарізно, зігнуті руки з гантелями за головою. 1-2 – нахил тулубу вліво; 3-4 – те ж саме вправо 3 підходи по 15 разів

8. В.п. - стійка ноги нарізно, руки в сторони 1 - поворот тулуба вправо; 2 - в.п.; 3 - поворот тулуба вліво; 4 – в.п. 3 підходи по 15 разів

9. В.п. – ноги разом, руки до плечей 1- випад правою ногою вперед, руки вгору; 2 - в.п.; 3 - випад лівою ногою вперед, руки вгору; 4 – в.п. 3 підходи по 15 разів