**Выполните комплекс упражнений для развития**

**для мышц рук, плеч и спины**

1. Подтягивание на перекладине. В 3-х подходах поднимитесь столько раз, сколько сможете.

Если упражнение вам покажется трудным, то можно его облегчить. Положит гимнастическую палку на спинки двух стульев, лягте между ними и подтягивайтесь, держа туловище прямым.

2. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (отжимание). Руки на полу чуть шире плеч. Выполнить 3 подхода по 8 раз.

3. Обопритесь руками на спинку двух стульев. Сгибая руки и колени, опускайте между стульями; выпрямляя, — поднимайтесь. Выполнить 3 подхода по 6 раз.

4. Возьмитесь руками за спинку стула. Поднимите стул на прямых руках вперёд-вверх. 3 подхода по 8 раз.

5. Лёжа на спине между стульев, повёрнутых спинками друг к другу. На спинки положите гимнастическую палку. Подтягивайтесь, как в упражнении 4, но обратным хватом, т. е. ладони поверните пальцами к туловищу. В 3-х подходах подтянитесь столько, сколько сможете.

6. Сидя на полу, спиной к стулу, ладо­нями обопритесь о сиденье. Разгибайте руки. 3 подхода по 8 раз.

7. Лёжа животом на стуле или скамейке, ноги закреплены, руки за головой. Поднимайте туловище назад-вверх.

Если будет трудно, то первое время можно держать руки вдоль туловища. 3 подхода по 6 раз.