**Упражнение с гантелями сидя**

* Сядьте ровно на стул или скамейку со спинкой (это обезопасит спину от растяжения).
* Согните руки в локтях, чуть наклонив корпус вперёд.
* Поднимите руки с гантелями вверх, но не разгибайте их до конца.
* Задержите гантели в воздухе на 3−5 секунд.
* Медленно опустите.
* Повторите упражнение 12−15 раз в 3−4 подхода.

**Подъём гантелей стоя**

* Возьмите гантели, руки слегка согните локтях.
* Гантели должны касаться поверхности бёдер спереди.
* Поднимите руки перед собой, задержите в воздухе на 3−5 секунд.
* Опустите руки медленно через стороны.
* Повторите упражнение 12−15 раз в 3−4 подхода.

**Разведение рук лёжа**

* Лягте на твёрдую и желательно наклонную поверхность. Для этого подойдёт скамья или широкая доска с опорой, но если возможности для создания наклона нет, то просто лягте на пол.
* Слегка согните обе руки в локтях, крепко держите гантели.
* Поднимите руки вверх через стороны.
* Следите за тем, чтобы плечи были параллельны полу.
* Задержите руки наверху на 3−5 секунд.
* Опускайте руки медленно, сохраняя интервал между повторения 5 секунд.
* Повторите 12−15 раз в 3−4 подхода.

**Жим Арнольда**

* Возьмите гантели в руки, развернув ладони к лицу.
* Согните руки в локтях, плечи прижмите как можно плотнее к телу.
* Не отводя локти в стороны, выжмите руки вверх.
* Сделайте вращение запястьями на уровне подбородка.
* Опустите гантели вниз, делая вращение запястьями в другом направлении.
* Повторите 12−15 раз в 3−4 подхода.

**Разведение рук сидя**

* Сядьте на самый край стула или скамьи, наклоните корпус вперёд.
* Руки в исходном положении находятся на уровне пола перед собой.
* На выдохе медленно разводите руки в стороны.
* Задержите руки в воздухе на 5 секунд, достигнув линии, параллельной полу.
* Опустите руки на вдохе.
* Повторите 12−15 раз в 3−4 подхода.

**Подъём плеч**

* Встаньте прямо, ноги на ширине плеч.
* Держите гантели в опущенных руках по бокам вдоль тела.
* На выдохе поднимите плечи максимально высоко.
* На вдохе медленно верните в исходное положение.
* Повторите 12−15 раз в 3−4 подхода.

**Отжимания.**

Классические отжимания от пола, отжимания на турнике или трёхминутная планка ежедневно — залог упругих рук и выраженных плечевых дельт.

Во время отжиманий старайтесь держать корпус ровно, не выгибая спины и не задирая головы. Смотрите прямо перед собой, не отводите руки далеко вперёд. Начните с 10 повторений по 2−3 подхода и еще выполняем фиксированною планку: она помогает не только укрепить плечевой пояс, но и равномерно распределить общую нагрузку.