

4 упражнения**Этап 1. Начинающий, предварительный этап**

1		Шаги у нижнего блока (с прямыми руками) <i>Cable shrugs with straight arms</i> Норма: 1 этап: 8-10x(≤ 15 ПМ) с остановкой в конечном положении на 1-2 сек
2		Шаги в машине Смита с прямыми руками Норма: 1 этап: 8-10x(≤ 15 ПМ) с остановкой в конечном положении на 1-2 сек
3		Шаги с гантелями с прямыми руками <i>Dumbbell shrugs</i> Норма: 1 этап: 8-10x(≤ 15 ПМ) с остановкой в конечном положении на 1-2 сек
4		Шаги со штангой с прямыми руками Норма: 1 этап: 8-10x(≤ 15 ПМ) с остановкой в конечном положении на 1-2 сек

1 упражнение

Этап 2. Средний уровень

1

[**Шраги+ \(со сгибанием рук\) со штангой**](#)

