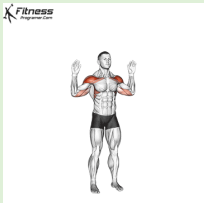
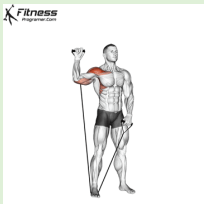
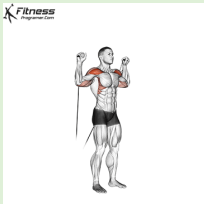
12 упражнений

Этап 1. Начинающий, предварительный этап

1	 Жим вверх (армейский) без веса (у стены) *Bodyweight military press / WALL SLIDES*
2	 Жим вверх в тренажере сидя с опорой спиной (Hoist)
3	 Жим вверх сидя в Хаммере *Shoulder press in Hammer*
4	 Жим диска вверх сидя/стоя (для отработки техники) *Single arm disc shoulder/overhead/military press*
5	 Жим гантели вверх одной рукой стоя (стабилизация, баланс силы) *Dumbbell single arm shoulder press*
6	 Жим вверх гири *KETTLEBELL ONE-ARM MILITARY PRESS*

7	 Жим от плеч сидя с амортизатором *Resistance band seated shoulder press*
8	 Жим вверх одной рукой с амортизатором *BAND SINGLE ARM SHOULDER PRESS* Норма: Для оздоровления: 6 ра
9	Жим лэндмайн двумя руками
10	 Жим Арнольда *ARNOLD PRESS*
11	 Жим вверх стоя с эспандером/тросом *CABLE SHOULDER PRESS*
12	Вертикальный жим с гирями в позиции колено-стопа

Физиологическое отведение производится снизу вверх, параллельно/вдоль продольной оси туловища и/или под углом к ней не более 30°.

Паттерн движения лопатки состоит из начального вращения **книзу (-5,0° ± 7,5)** совместно с физиологическим отведением плеча на 30°, затем начинается **вращение кверху**, которое **при отведении плеча до 120° составляет 18,8° ± 9,3**.

При ретракции надостная мышца получает механическое преимущество, увеличивающее ее силовой потенциал. Таким образом, **ретракция плечевого пояса рекомендуется** при всех упражнениях, направленных на увеличение силы плеча и плечевого пояса.