Диагностические тесты:
Тест отжимания от стены в наклоне ММТ: Передняя зубчатая мышца

Мышцы:
Передняя зубчатая мышца

Упражнения

1		Активация передней зубчатой мышцы 1 / 10
2		Упражнение на стабильность лопатки: Отведения/сгибания руки до 30 град при неподвижной лопатке 1 / 10
3		Тренировка манжеты в статике: Шаги предплечьями по стене в стороны/вверх/вниз с резиновой лентой растянутой в руках 1 / 10
4		Протракция/ретракция лопаток в квадрате 1 / 10
5		Давить локтями вниз на гриф/стол (передняя зубчатая в статике и динамике) 1 / 10 • Статика: 3 x 30-40 сек • Динамика: 3 x 10-15 раз
6		Передняя зубчатая с роллом/полотенцем/мини-бендом у стены // дальше без стены подъём рук с мини-бендом 1 / 10 3 x 15-20 раз
7		Отжимания+ (Отжимания плюс, Отжимания протракцией) 1 / 10 ≥10 с удержания, ≥12 повторений, 1-3 подхода; <30 с, отдых