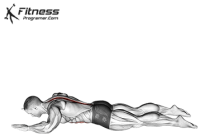
Протракция лопатки приводит к уменьшению субакромиального пространства, увеличивая риск субакромиального соударения (импиджмента). Кроме того, при протракции сила внутренней ротации плеча снижается на 13-24%, наружной – на 20%. Ретракция лопатки, напротив, увеличивает субакромиальное пространство. При 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.

Упражнения

1		Протракция и ретракция лопаток стоя 1 / 10
2		Ретракция лопаток сидя 1 / 10
3		V-подъём одной рукой (Трэп 3) (другая держится за опору) 1 / 10
4		Поза Сфинкса 1 / 10
5		T и Y-отведения лёжа на животе (Горизонтальное отведение на 90° и 130° лёжа на животе) 1 / 10 ≥10 с удержания, ≥12 повторений, 1-3 подхода; <30 с, отдых
6		Раскрытие/сворачивание в колено-кистевой позиции (кошка) 1 / 10
7		"Восьмёрка с чашками" 3 / 10