

1. Активировать мышцы передней брюшной стенки (внутри и внешн блока), улучшать стат и динамич контроль

- Активируем мышцы кора - прямая м. живота, наружные и внутренние косые, поперечная м. живота, диафрагма, мышцы тазового дна, многораздельные м.
 - Мертвый жук
 - Пуловер лежа на спине
 - Пуловер в наклоне в кроссовере
 - Мах мяча двумя руками вверх с шагом назад (упражнение направлено на эксцентрическое торможение прессом)
- Расслабляем малую грудную мышцу
 - МФР малой грудной и ее стретч

2. Снизить гипертонус разгибателей грудного и шейного отдела позвоночника

- Расслабляем мышцы: трапецивидная м, ромбовидные м, разгибатели грудного отдела, разгибатели шейного отдела, лестничные мышцы
 - МФР разгибателей грудного и шейного отдела, упражнение на ролле и с мячиком для мфр
- Укрепляем переднюю зубчатую мышцу
 - [Отжимания, стоя на четвереньках с выпрямленными в локтях руками](#)
 - [Активная протракция плечевого пояса](#)
- Укрепляем ромбовидную мышцу
 - Горизонтальная тяга с выпрямленными в локтях руками (Горизонтальная ТПР)
- Укрепляем трапециевидную (средние и нижние порции)
 - Вертикальная тяга с выпрямленными в локтях руками (Вертикальная ТПР)

3. Улучшить контроль сгибания плеча, стабилизировать грудной отдел

- Активируем все мышцы живота
 - "Кошка-корова"
 - Медленные кранчи лежа на спине, скручивания на медболе

4. Улучшить мобильность шейного отдела позвоночника, мобилизовать грудной отдел

- Улучшаем мышечный баланс разгибателей шейного отдела позвоночника, верхних трапецивидных, ГКС, лесничных
 - Сгибание головы лежа на спине
 - Скольжение головы вперед-назад, из стороны в сторону, боковые наклоны
 - Статическое удержание головы в н.п. с давлением пальцев рук в сагиттальной и фронтальной плоскости

Упражнения

1



Активная протракция плечевого пояса / Лопаточные отжимания 1 / 10

3x12 в медленном темпе