1. Улучшить мобильность плечевого сустава

- Применяем динамический стретч мышц ротаторной манжеты плеча (надостная, подостная, малая круглая, подлопаточная)
    - 1. Наклоны корпуса вперед, держась за вертикальную опору
    - 2. Наклоны корпуса в сторону, держась за вертикальную опору
    - 3. Повороты корпуса, держась рукой за вертикальную опору

2. Увеличить эластичность мышц, поднимающих плечевой пояс

- Применяем стретч или МФР трапециевидной (верхняя порция)
    - Наклон головы и опускание противоположного плеча вниз
- Делаем стретч или МФР мышцы, поднимающей лопатку
    - МФР шеи в районе мышц, поднимающих лопатки
- Растягиваем лестничные мышцы
    - Растяжка с наклоном и поворотом головы в противоположную сторону. Опускание плеча с противоположной стороны.

3. Улучшить стабилизацию и контроль лопатки

- Укрепляем переднюю зубчатую мышцу
    - Отжимания, стоя на четвереньках с выпрямленными в локтях руками
- Укрепляем ромбовидную мышцу
    - Горизонтальная тяга с выпрямленными в локтях руками
- Укрепляем трапециевидную (средние и нижние порции)
    - Вертикальная тяга с выпрямленными в локтях руками

Упражнения

1		Стретч мышц ротаторной манжеты (надостная, подостная, малая круглая, подлопаточная) 1 / 10