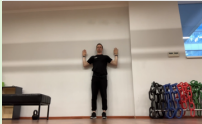


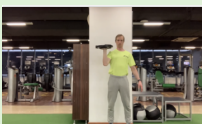
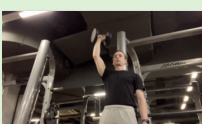



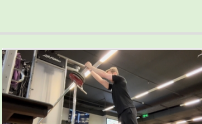


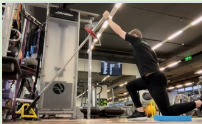



Специальная разминка:

При недостатке подвижности плеч рекомендуется комплекс.

14 упражнений




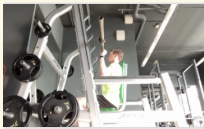


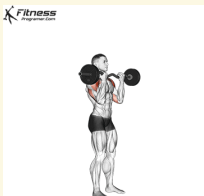

Этап 1. Начинающий, предварительный этап

1		Жим вверх без веса (у стены) <i>Bodyweight military press / WALL SLIDES</i>
2		Жим вверх в тренажере сидя с опорой спиной (Hoist) <i>Shoulder press in Hoist machine</i>
3		Жим вверх сидя (жим от плеч в Hammer) <i>Shoulder press in Hammer</i>
4		Жим диска вверх сидя/стоя (для отработки техники) <i>Single arm disc shoulder/overhead/military press</i>
5		Жим гантели вверх одной рукой стоя/сидя (стабилизация, баланс силы) <i>Dumbbell single arm shoulder press</i>
6		Жим вверх гири <i>KETTLEBELL ONE-ARM MILITARY PRESS</i>
7		Жим от плеч сидя с амортизатором <i>Resistance band seated shoulder press</i>
8		Жим вверх одной рукой с амортизатором <i>BAND SINGLE ARM SHOULDER PRESS</i> Норма: Для оздоровления: 6 ра
9		Жим лэндмайн двумя руками <i>Two-handed landmine explosive press</i>
10		Жим диагональный лэндмайн (швунг лэндмайн 1 рукой) Норма: • 4*8+8, 2111, отдых 1мин до следующего упражнения в сете. • Работа над подвижностью плеч: 5x5 на каждую руку

11		Жим лэндмайн на колене с дотягиванием Норма: При необходимости интегрируем сюда работу над мобильностью плеча, подавай орудную клетку вперёд после жима вверх.
12		Вертикальный жим гири вверх дном в позиции колено-стопа // жим двух гирь
13		Жим Арнольда <i>ARNOLD PRESS</i> Норма: 6-8 раз, 4120
14		Жим вверх стоя с эспандером/тросом <i>CABLE SHOULDER PRESS</i>

9 упражнений

Этап 2. Средний уровень

1		Жим вверх гантелей двумя руками одновременно сидя
2		Жим гантелей двумя руками попеременно стоя <i>Standing alternating dumbbell shoulder press</i>
3		Жим вверх сидя в машине Смита <i>SMITH MACHINE SHOULDER PRESS</i>
4		Жим вверх штанги сидя <i>SEATED BARBELL SHOULDER PRESS</i>
5		Жим вверх стоя в машине Смита <i>STANDING SMITH MACHINE SHOULDER PRESS</i>
6		Жим двух гирь вверх стоя <i>KETTLEBELL SHOULDER PRESS</i>
7		Жим вверх с изогнутым грифом обратным хватом <i>EZ BAR UNDERHAND PRESS</i>
8		Жим гантелей двумя руками одновременно стоя <i>Dumbbell overhead press</i>
9		Жим штанги стоя

1 упражнение

Этап 3. Высокий уровень

1

Жим Брэдфорда

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 ($-5,0^\circ \pm 7,5$)** совместно с физиологическим отведением плеча на 30° , затем начинается **вращение кверху**, которое **при отведении плеча до 120° составляет $18,8^\circ \pm 9,3$** .

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.