

Специальная разминка:

При недостатке подвижности плеч рекомендуется комплекс.

14 упражнений

Этап 1. Начинающий, предварительный этап

1		<p>Жим вверх без веса (у стены)</p> <p><i>Bodyweight military press / WALL SLIDES</i></p>
2		<p>Жим вверх в тренажере сидя с опорой спиной (Hoist)</p>
3		<p>Жим вверх сидя в Хаммере</p> <p><i>Shoulder press in Hammer</i></p>
4		<p>Жим диска вверх сидя/стоя (для отработки техники)</p> <p><i>Single arm disc shoulder/overhead/military press</i></p>
5		<p>Жим гантели вверх одной рукой стоя (стабилизация, баланс силы)</p> <p><i>Dumbbell single arm shoulder press</i></p>
6		<p>Жим вверх гири</p> <p><i>KETTLEBELL ONE-ARM MILITARY PRESS</i></p>
7		<p>Жим от плеч сидя с амортизатором</p> <p><i>Resistance band seated shoulder press</i></p>
8		<p>Жим вверх одной рукой с амортизатором</p> <p><i>BAND SINGLE ARM SHOULDER PRESS</i></p> <p>Норма: Для оздоровления: 6 ра</p>
9		<p>Жим лэндмайн двумя руками</p>
10		<p>Жим диагональный лэндмайн (швунг лэндмайн 1 рукой)</p> <p>Норма:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 4*8+8, 2111, отдых 1мин до следующего упражнения в сете. • Работа над подвижностью плеч: 5x5 на каждую руку
11		<p>Вертикальный жим с гирями в позиции колено-стопа</p>

12		Жим вверх стоя с эспандером/тросом <i>CABLE SHOULDER PRESS</i>
13		Жим Арнольда <i>ARNOLD PRESS</i> Норма: 6-8 раз, 4120
14		Жим лэндмайн на колене с дотягиванием

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.