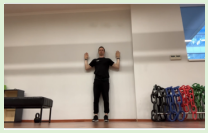
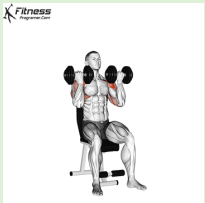
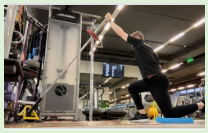
Специальная разминка:
При недостатке подвижности плеч рекомендуется комплекс.

14 упражнений

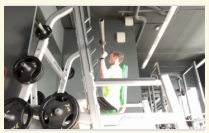
Этап 1. Начинающий, предварительный этап

1		Жим вверх без веса (у стены) *Bodyweight military press / WALL SLIDES*
2		Жим вверх в тренажере сидя с опорой спиной (Hoist) *Shoulder press in Hoist machine*
3		Жим вверх сидя в Хаммере *Shoulder press in Hammer*
4		Жим диска вверх сидя/стоя (для отработки техники) *Single arm disc shoulder/overhead/military press*
5		Жим гантели вверх одной рукой стоя (стабилизация, баланс силы) *Dumbbell single arm shoulder press*
6		Жим вверх гири *KETTLEBELL ONE-ARM MILITARY PRESS*
7		Жим вверх одной рукой с амортизатором *BAND SINGLE ARM SHOULDER PRESS* Норма: Для оздоровления: 6 ра
8		Жим от плеч сидя с амортизатором *Resistance band seated shoulder press*
9		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
10		Жим лэндмайн двумя руками *Two-handed landmine explosive press*

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

9 упражнений

Этап 2. Средний уровень

1		Жим гантелей двумя руками одновременно сидя
2		Жим гантелей двумя руками попеременно стоя *Standing alternating dumbbell shoulder press*
3		Жим вверх стоя в машине Смита *STANDING SMITH MACHINE SHOULDER PRESS*
4		Жим вверх сидя в машине Смита *SMITH MACHINE SHOULDER PRESS*
5		Жим вверх штанги сидя *SEATED BARBELL SHOULDER PRESS*
6		Жим двух гирь вверх стоя *KETTLEBELL SHOULDER PRESS*
7		Жим вверх с изогнутым грифом обратным хватом *EZ BAR UNDERHAND PRESS*
8		Жим гантелей двумя руками одновременно стоя *Dumbbell overhead press*
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° ± 7,5)** совместно с физиологическим отведением плеча на 30°, затем начинается **вращение кверху**, которое **при отведении плеча до 120° составляет 18,8° ± 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.