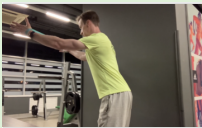






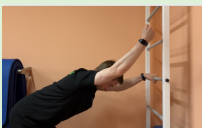








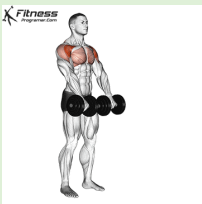






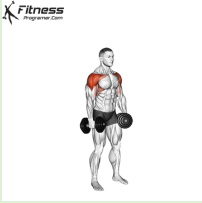


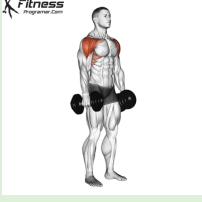



41 упражнение



Этап 1. Начинаящий, предварительный этап

1		Наружное вращение плеча лёжа на животе, плечо отведено в сторону
2		Отведения с эспандером (мини-бендом)
3		Наружное вращение плеча у нижнего блока стоя (или с резиновым амортизатором) <i>CABLE EXTERNAL ROTATION</i>
4		V-подъёмы <i>V-raises</i>
5		Наружное вращение плеча, отведённого на 90 с нижнего/среднего блока или с лентой <i>90 DEGREE CABLE EXTERNAL ROTATION</i>
6		L-разводки / Кубинское наружное вращение / Кубинский жим <i>L-rotations / L-fly / Cuban external rotation / Cuban press</i>
7		Подъём гантелей через стороны в наклоне
8		Подъём прямых рук вперёд с гантелями с опорой о наклонную скамью <i>CHEST SUPPORTED DUMBBELL FRONT RAISES</i>
9		Отведения скольжением с полотенцем о стену <i>LATERAL RAISE WITH TOWEL ON WALL</i>
10		Активация сгибателей плеча в наклоне с опорой Норма: Напрягаем с удержанием 3-5 сек
11		Сгибание плеча с бэндом/амортизатором из-за спины <i>BANDED SHOULDER FLEXION</i>

12		Поднятие руки вперёд с самосопротивлением (сгибание плеча)
13		Отведение плеча с самосопротивлением Норма: ВДОХ ↑ <b>1 группа: 4 * 9 ↑ 7 ост. ⇒ 4 * 8<sup>1,5</sup> ↑ ⇒ 4 * 12</b> <b>2 группа: 4 * 8 ↑ 7 ост. ⇒ 4 * 7<sup>1,5</sup> ↑ ⇒ 4 * 9</b> <b>3 группа: 3 * 8 ↑ 5 ост. ⇒ 3 * 7<sup>1,5</sup> ↑ ⇒ 3 * 9</b>
14		Наружное вращение плеч с мини-бэндом <i>BANDED SHOULDER EXTERNAL ROTATION</i>
15		Отведения одной рукой с амортизатором <i>BAND FRONT LATERAL RAISE</i>
16		Т и Y-отведения лёжа на животе (Горизонтальное отведение на 90° и 130° лёжа на животе) Норма: ≥10 с удержания, ≥12 повторений, 1-3 подхода; <30 с, отдых
17		V-подъём одной рукой (Трэп 3) (другая держится за опору) <i>Trap 3 raise</i>
18		L-разводка стоя / Наружное вращение плеча с гантелью/диском сидя у опоры (край скамьи Скотта) / сидя на полу или тумбе с упором локтя на колено <i>BENCH SUPPORTED DUMBBELL EXTERNAL ROTATION</i> Норма: Вариант сидя с упором локтя на колено: 3х6-8 качественных раз, 3010, 5% от 1ПМ в жиме лежа (3-2-2ПВР)
19		Подъём гантелей одновременно вперёд сидя/стоя <i>TWO ARM DUMBBELL FRONT RAISE</i>
20		Отведения с согнутыми руками с гантелями <i>BENT ARM LATERAL RAISE</i>
21		TRX L-разведение предплечий / TRX L Fly (M) <i>TRX L Fly</i>

22		Вращение плеча (пронация плеча) с гантелью внутрь лежа на боку Норма: 3x8x4кг, 3010
23		L-разводка/L-отведения лёжа на боку / Супинация плеча (наружное вращение) лёжа на боку, плечо прижато к туловищу <i>DUMBBELL LYING EXTERNAL SHOULDER ROTATION</i> Норма: 3x8x3кг, 3010 (2020)
24		Подъём диска на прямых руках перед собой (сгибания рук с диском) <i>WEIGHT PLATE FRONT RAISE</i>
25		Сгибание рук с нижнего блока <i>TWO ARM CABLE FRONT RAISE</i>
26		Сгибание прямой руки вперёд с нижнего блока <i>CABLE FRONT RAISE</i>
27		Наружная ротация с блока в позиции колено-стопа <i>HALF KNEELING CABLE EXTERNAL ROTATION</i>
28		Внутреннее вращение плеча, отведённого на 90 с верхнего блока <i>90-DEGREE CABLE INTERNAL ROTATION</i>
29		Отведения плеч лёжа на животе (круги руками через стороны вдоль пола)
30		Отведения одной рукой у нижнего блока <i>CABLE LATERAL RAISE</i>

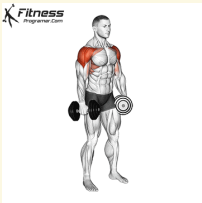

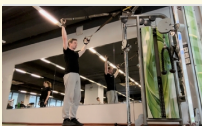
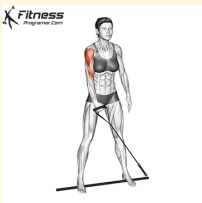
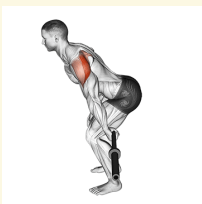
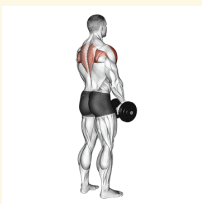
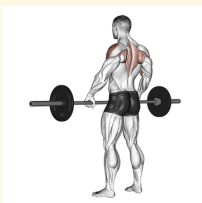
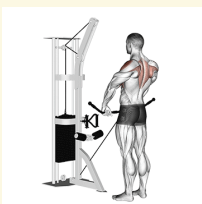
31		Подъём рук вперёд с гантелями сидя <i>SEATED DUMBBELL FRONT RAISE</i>
32		Подъём рук вперёд с гантелью <i>DUMBBELL FRONT RAISE</i>
33		Отведение + горизонтальное приведение + сгибание до 180 с гантелями <i>DUMBBELL 6 WAY RAISE</i>
34		Подъём гантелей поочерёдно вперёд <i>ALTERNATING DUMBBELL FRONT RAISE</i>
35		Отведения одной рукой с гантелью с оттяжкой от пилона <i>LEANING SINGLE ARM DUMBBELL LATERAL RAISE</i>
36		Отведения + фронтальное приведение с гантелями <i>DUMBBELL LATERAL TO FRONT RAISE</i>
37		Сгибания плеч (V-подъёмы) в тренажере для гиперэкстензии или на фитболе
38		V-подъёмы стоя в наклоне (без опоры грудью)
39		Отведения в кроссовере <i>TWO ARM CABLE LATERAL RAISE</i>



40		TRX W-разведение рук / TRX W-Fly (M) <i>TRX W-Fly</i>
41		TRX Сплит разведение рук / TRX Split Fly <i>TRX Split Fly</i>

16 упражнений

Этап 2. Средний уровень

1		<p><b>День 2: Дельта</b></p> <p>Норма:</p> <table> <tr> <td>1. Пробуждение</td><td>Встряхивание</td><td>Дыхание через рот, удар выдох. ВДОХ ↑ + ВЫДОХ ↓ <b>1,5-2 мин (или 100-120 повторов)</b></td></tr> <tr> <td></td><td>Шея: наклоны головы влево-вправо</td><td>ВЫДОХ - при движении головы на руку <b>2-6 группы: 3 * 9-12</b></td></tr> <tr> <td>2. Основной: Комплекс - Дельта</td><td>Отведение плеча</td><td>ВДОХ ↑ <b>1 группа: 4 * 9 ↑ 7 ост. ⇒ 4 * 8<sup>1,5</sup> ↑ ⇒ 4 * 12</b> <b>2 группа: 4 * 8 ↑ 7 ост. ⇒ 4 * 7<sup>1,5</sup> ↑ ⇒ 4 * 9</b> <b>3 группа: 3 * 8 ↑ 5 ост. ⇒ 3 * 7<sup>1,5</sup> ↑ ⇒ 3 * 9</b></td></tr> <tr> <td></td><td>Поднятие руки вперёд</td><td>ВДОХ ↑ <b>3 группа: 3 * 12 (сначала ладонь вниз, потом вверх(супинация), потом мизинец вверх(пронация))</b> <b>4-5 группы: 3 * 9</b></td></tr> <tr> <td>3. Активация</td><td>Суперсет со скручиванием</td><td><b>2-5 группы:</b> <b>S1 - скручивание 3 * max(~16) ВДОХ ↓ + ВЫДОХ ↑</b> <b>S2 - восьмёрка во всаднике 3 * ~30, ~21, ~16 (в каждую сторону) ВДОХ ↑ + ВЫДОХ ↓</b></td></tr> </table>	1. Пробуждение	Встряхивание	Дыхание через рот, удар выдох. ВДОХ ↑ + ВЫДОХ ↓ <b>1,5-2 мин (или 100-120 повторов)</b>		Шея: наклоны головы влево-вправо	ВЫДОХ - при движении головы на руку <b>2-6 группы: 3 * 9-12</b>	2. Основной: Комплекс - Дельта	Отведение плеча	ВДОХ ↑ <b>1 группа: 4 * 9 ↑ 7 ост. ⇒ 4 * 8<sup>1,5</sup> ↑ ⇒ 4 * 12</b> <b>2 группа: 4 * 8 ↑ 7 ост. ⇒ 4 * 7<sup>1,5</sup> ↑ ⇒ 4 * 9</b> <b>3 группа: 3 * 8 ↑ 5 ост. ⇒ 3 * 7<sup>1,5</sup> ↑ ⇒ 3 * 9</b>		Поднятие руки вперёд	ВДОХ ↑ <b>3 группа: 3 * 12 (сначала ладонь вниз, потом вверх(супинация), потом мизинец вверх(пронация))</b> <b>4-5 группы: 3 * 9</b>	3. Активация	Суперсет со скручиванием	<b>2-5 группы:</b> <b>S1 - скручивание 3 * max(~16) ВДОХ ↓ + ВЫДОХ ↑</b> <b>S2 - восьмёрка во всаднике 3 * ~30, ~21, ~16 (в каждую сторону) ВДОХ ↑ + ВЫДОХ ↓</b>
1. Пробуждение	Встряхивание	Дыхание через рот, удар выдох. ВДОХ ↑ + ВЫДОХ ↓ <b>1,5-2 мин (или 100-120 повторов)</b>															
	Шея: наклоны головы влево-вправо	ВЫДОХ - при движении головы на руку <b>2-6 группы: 3 * 9-12</b>															
2. Основной: Комплекс - Дельта	Отведение плеча	ВДОХ ↑ <b>1 группа: 4 * 9 ↑ 7 ост. ⇒ 4 * 8<sup>1,5</sup> ↑ ⇒ 4 * 12</b> <b>2 группа: 4 * 8 ↑ 7 ост. ⇒ 4 * 7<sup>1,5</sup> ↑ ⇒ 4 * 9</b> <b>3 группа: 3 * 8 ↑ 5 ост. ⇒ 3 * 7<sup>1,5</sup> ↑ ⇒ 3 * 9</b>															
	Поднятие руки вперёд	ВДОХ ↑ <b>3 группа: 3 * 12 (сначала ладонь вниз, потом вверх(супинация), потом мизинец вверх(пронация))</b> <b>4-5 группы: 3 * 9</b>															
3. Активация	Суперсет со скручиванием	<b>2-5 группы:</b> <b>S1 - скручивание 3 * max(~16) ВДОХ ↓ + ВЫДОХ ↑</b> <b>S2 - восьмёрка во всаднике 3 * ~30, ~21, ~16 (в каждую сторону) ВДОХ ↑ + ВЫДОХ ↓</b>															
2		<p><b>Отведения (Подъём гантелей через стороны)</b></p> <p><i>Dumbbell lateral raise</i></p>															
3		<p><b>Пронация плеча с гантелью лёжа на спине</b></p>															
4		<p><b>Внутреннее вращение плеча (пронация плеча) у верхнего блока стоя // с резиной</b></p> <p><i>CABLE INTERNAL SHOULDER ROTATION</i></p> <p>Норма: Разминка или после лечения травм плеча: с резиной</p>															
5		<p><b>V-подъёмы в кроссовере с нижних блоков</b></p> <p><i>CABLE Y RAISE</i></p>															

6		Отведения с гантелями под разными углами + в наклоне <i>DUMBBELL 4 WAY LATERAL RAISE</i>
7		Отведения лэндмайн <i>LANDMINE LATERAL RAISE</i>
8		TRX Y разведение рук / TRX Y Fly <i>TRX Y Fly</i>
9		Сгибания прямых рук в плечевых суставах с нижних блоков кроссовера/ДРТ
10		Протяжка одной рукой с Gymstick <i>SINGLE ARM UPRIGHT ROW with GYMSTICK</i>
11		Обратные подъемы штанги в наклоне <i>BENT-OVER BARBELL REVERSE RAISE</i>
12		Протяжка с гантелями <i>DUMBBELL UPRIGHT ROW</i>
13		Подъём штанги к подбородку ("Протяжка") <i>BARBELL UPRIGHT ROW</i>
14		Протяжка с нижнего блока <i>CABLE UPRIGHT ROW</i>

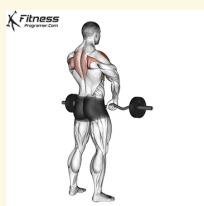
15		<p>Подъем штанги прямыми руками перед собой</p> <p>BARBELL FRONT RAISE</p>
16		<p>Протяжка одной рукой с гантелью</p> <p>ONE-ARM DUMBBELL UPRIGHT ROW</p>



1 упражнение

Этап 3. Высокий уровень

1



Подъём EZ-штанги к подбородку ("Протяжка")  
(EZ-BAR) UPRIGHT ROW

При протракции лопатки (напр., из-за укороченных малых грудных) сила внутренней ротации плеча снижается на 13-24%, наружной – на 20%.