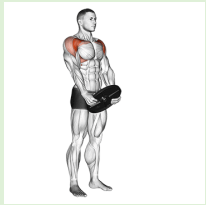
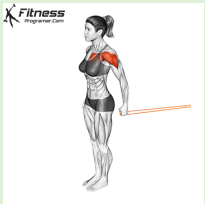
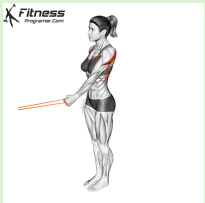
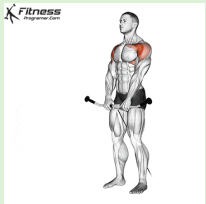
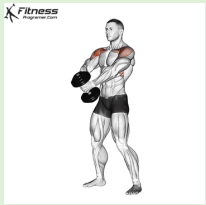
32 упражнения

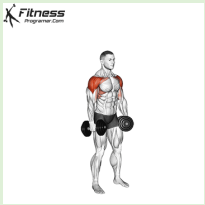
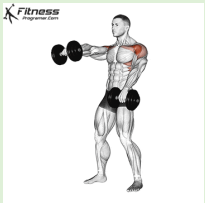
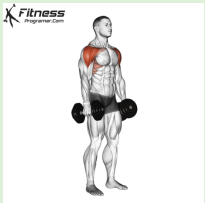
Этап 1. Начинающий, предварительный этап

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) *CABLE EXTERNAL ROTATION*
4	Наружное вращение плеча, отведённого на 90 с нижнего/среднего блока или с лентой *90 DEGREE CABLE EXTERNAL ROTATION*
5	L-разводки / Кубинское наружное вращение / Кубинский жим *L-rotations / L-fly / Cuban external rotation / Cuban press*
6	Подъём гантелей через стороны в наклоне
7	Подъём гантелей одновременно вперёд сидя/стоя *TWO ARM DUMBBELL FRONT RAISE*
8	 Подъём диска на прямых руках перед собой *WEIGHT PLATE FRONT RAISE*

9	 Подъём прямой руки вперёд с амортизатором *BAND FRONT LATERAL RAISE*
10	 Подъём прямых рук вперёд с гантелями с опорой о наклонную скамью *CHEST SUPPORTED DUMBBELL FRONT RAISES*
11	 Отведения скольжением с полотенцем о стену *LATERAL RAISE WITH TOWEL ON WALL*
12	 Сгибание плеча с бэндом/амортизатором *BANDED SHOULDER FLEXION*
13	 Разгибания руки с бэндом/амортизатором *BANDED SHOULDER EXTENSION*
14	 L-разводка лёжа / Супинация плеча лёжа на боку, плечо прижато к туловищу *DUMBBELL LYING EXTERNAL SHOULDER ROTATION*

15	 Отведения с согнутыми руками с гантелями *BENT ARM LATERAL RAISE*
16	 Наружное вращение плеч с мини-бэндом *BANDED SHOULDER EXTERNAL ROTATION*
17	T 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
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 *BENCH SUPPORTED DUMBBELL EXTERNAL ROTATION* Норма: Вариант сидя с упором локтя на колено: 6-8 качественных раз, 3010, 3-2-2ПВР
19	 V-подъём одной рукой (Трэп 3) (другая держится за опору) *Trap 3 raise*
20	 Отведения одной рукой у нижнего блока *CABLE LATERAL RAISE*
21	 Сгибание рук с нижнего блока *TWO ARM CABLE FRONT RAISE*

22	 Подъём рук вперёд с гантелью *DUMBBELL FRONT RAISE*
23	 Сгибание прямой руки вперёд с нижнего блока *CABLE FRONT RAISE*
24	 Наружная ротация с блока в позиции колено-стопа *HALF KNEELING CABLE EXTERNAL ROTATION*
25	 Подъем рук вперёд с гантелями сидя *SEATED DUMBBELL FRONT RAISE*
26	 Внутреннее вращение плеча, отведённого на 90 с верхнего блока *90-DEGREE CABLE INTERNAL ROTATION*
27	 Отведения плеч лёжа на животе (круги руками через стороны вдоль пола)

28	 Отведение + горизонтальное приведение + сгибание до 180 с гантелями *DUMBBELL 6 WAY RAISE*
29	 Подъём гантелей поочерёдно вперёд *ALTERNATING DUMBBELL FRONT RAISE*
30	 Отведения одной рукой с гантелью с оттяжкой от пилона *LEANING SINGLE ARM DUMBBELL LATERAL RAISE*
31	 Отведения в кроссовере *TWO ARM CABLE LATERAL RAISE*
32	 Отведения + фронтальное приведение с гантелями *DUMBBELL LATERAL TO FRONT RAISE*

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