

41 упражнение

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

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

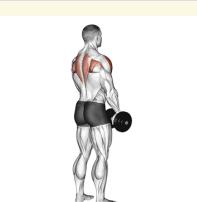
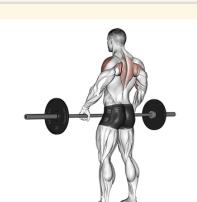
31		Подъём рук вперёд с гантелями сидя SEATED DUMBBELL FRONT RAISE
32		Подъём рук вперёд с гантелью DUMBBELL FRONT RAISE
33		Отведение + горизонтальное приведение + сгибание до 180 с гантелями DUMBBELL 6 WAY RAISE
34		Подъём гантелей поочерёдно вперёд ALTERNATING DUMBBELL FRONT RAISE
35		Отведения одной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

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

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		Подъем штанги к подбородку ("Протяжка") <i>BARBELL UPRIGHT ROW</i>
14		Протяжка с нижнего блока <i>CABLE UPRIGHT ROW</i>

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

1 упражнение

Этап 3. Высокий уровень

1

Fitness



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%.