



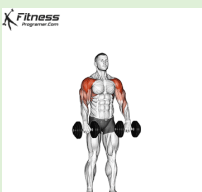
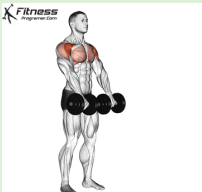
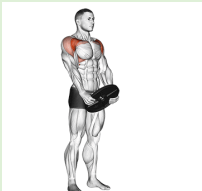








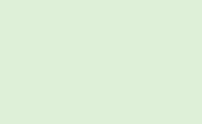






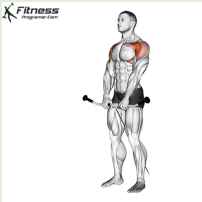

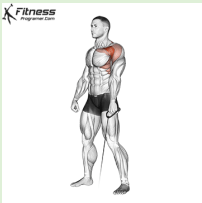




42 упражнения


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 гантелей одновременно вперёд сидя/стоя <i>TWO ARM DUMBBELL FRONT RAISE</i>
9		Подъём диска на прямых руках перед собой <i>WEIGHT PLATE FRONT RAISE</i>
10		Подъём прямых рук вперёд с гантелями с опорой о наклонную скамью <i>CHEST SUPPORTED DUMBBELL FRONT RAISES</i>

11		<p>Отведения скольжением с полотенцем о стену LATERAL RAISE WITH TOWEL ON WALL</p>
12		<p>V-подъём одной рукой (Трэп 3) (другая держится за опору) Trap 3 raise</p>
13		<p>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; &lt;30 с, отдых</p>
14		<p>Отведения одной рукой с амортизатором BAND FRONT LATERAL RAISE</p>
15		<p>Разгибания руки с бэндом/амортизатором BANDED SHOULDER EXTENSION</p>
16		<p>Наружное вращение плеч с мини-бэндом BANDED SHOULDER EXTERNAL ROTATION</p>
17		<p>L-разводка/L-отведения лёжа на боку / Супинация плеча лёжа на боку, плечо прижато к туловищу DUMBBELL LYING EXTERNAL SHOULDER ROTATION Норма: 3x8x3кг, 3010 (2020)</p>
18		<p>Вращение плеча с гантелью внутрь лежа на боку Норма: 3x8x4кг, 3010</p>
19		<p>Активация сгибателей плеча в наклоне с опорой Норма: Напрягаем с удержанием 3-5 сек</p>
20		<p>Сгибание плеча с бэндом/амортизатором из-за спины BANDED SHOULDER FLEXION</p>
21		<p>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></p>

22		Поднятие руки вперед с самосопротивлением (сгибание плеча)
23		TRX L-разведение предплечий / TRX L Fly (M) <i>TRX L Fly</i>
24		Отведения с согнутыми руками с гантелями <i>BENT ARM LATERAL RAISE</i>
25		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)
26		Сгибание рук с нижнего блока <i>TWO ARM CABLE FRONT RAISE</i>
27		Подъем рук вперед с гантелью <i>DUMBBELL FRONT RAISE</i>
28		Сгибание прямой руки вперед с нижнего блока <i>CABLE FRONT RAISE</i>
29		Наружная ротация с блока в позиции колено-стопа <i>HALF KNEELING CABLE EXTERNAL ROTATION</i>
30		Подъем рук вперед с гантелями сидя <i>SEATED DUMBBELL FRONT RAISE</i>

31		Внутреннее вращение плеча, отведённого на 90 с верхнего блока <i>90-DEGREE CABLE INTERNAL ROTATION</i>
32		Отведения плеч лёжа на животе (круги руками через стороны вдоль пола)
33		Отведения одной рукой у нижнего блока <i>CABLE LATERAL RAISE</i>
34		Отведение + горизонтальное приведение + сгибание до 180 с гантелями <i>DUMBBELL 6 WAY RAISE</i>
35		Подъём гантелей поочерёдно вперёд <i>ALTERNATING DUMBBELL FRONT RAISE</i>
36		Отведения одной рукой с гантелью с оттяжкой от пилона <i>LEANING SINGLE ARM DUMBBELL LATERAL RAISE</i>
37		Отведения в кроссовере <i>TWO ARM CABLE LATERAL RAISE</i>
38		Отведения + фронтальное приведение с гантелями <i>DUMBBELL LATERAL TO FRONT RAISE</i>
39		Сгибания плеч (V-подъёмы) в тренажере для гиперэкстензии или на фитболе
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>
42		V-подъёмы стоя в наклоне (без опоры грудью)



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