



4 упражнения

Этап 1. Начинающий, предварительный этап

| | | |
|---|---|--|
| 1 | | Активация передней зубчатой мышцы |
| 2 |  | Упражнение на стабильность лопатки: Отведения/сгибания руки до 30° при неподвижной лопатке |
| 3 |  | Протракция/ретракция лопаток в квадрате (Лопаточные отжимания в квадрате) // одной рукой |
| 4 | | Давить локтями вниз на гриф/стол (передняя зубчатая в статике и динамике) Норма: <ul style="list-style-type: none">• Статика: 3 x 30-40 сек• Динамика: 3 x 10-15 раз |

