



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

