







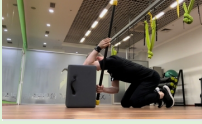
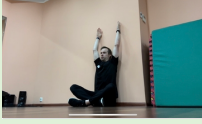


12 упражнений

Этап 1. Начинаящий, предварительный этап

1		Тренировка манжеты в статике: Шаги руками/предплечьями по стене в стороны/вверх/вниз с резиновой лентой растянутой в руках
2		Обхваты руками стоя BACK SLAPS WRAP AROUND STRETCH
3		Круги прямыми руками вытянутыми в стороны / с лёгкими гантелями ARM CIRCLES
4		Ножницы руками перед собой ARM SCISSORS Норма: 2x30 сек
5		Катание мяча/фитбола прямой рукой об стену Норма: 3x30 сек
6		Круги в планке на прямых руках / с опорой предплечьями на фитбол Plank circles / Ball plank circles
7		Разгибание плеча сверху с амортизатором/супер-бендом Норма: • 3x10 раз • для улучшения подвижности плеч: 10-15 медленных раз
8		Эксцентрическое сгибание плеча с резиной (антиэкстензионный жим) Норма: Работа над подвижностью плеч: 5x8
9		Ротация плеча наружу у тумбы
10		Подъем прямых рук над головой сидя по-турецки у стены
11		"Восьмёрка с чашками"

12

Мобилизация плечелопаточного ритма

