

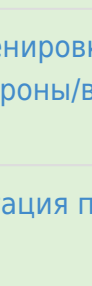
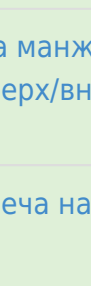
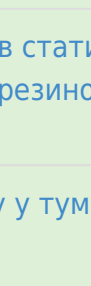
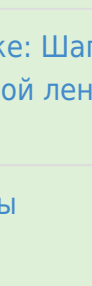
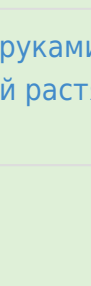
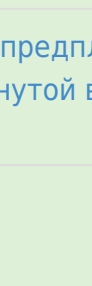
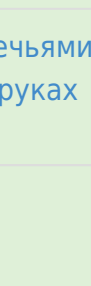
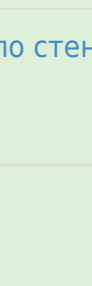

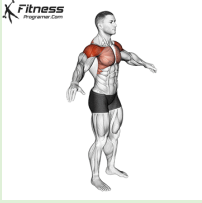


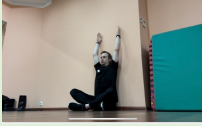


18 упражнений

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		Ротация плеча наружу у тумбы
3		Упражнения в эксцентрике на широчайшие мышцы спины
4		Катание мяча/фитбола прямой рукой об стену Норма: 3x30 сек
5		Разгибание плеча прямой рукой из-за головы сверху с амортизатором/супер-бендом Норма: • 3x10 раз • для улучшения подвижности плеч: 10-15 медленных раз
6		Активация плече-лопаточного комплекса и спиральной линии
7		Растяжение ремня в стороны в статике (руки перед собой, руки над головой) Норма: 3x10сек
8		Провороты рук (циркумдукция, прокручивание)
9		Круги в планке на прямых руках / с опорой предплечьями на фитбол <i>Plank circles / Ball plank circles</i>
10		Приведение руки в плоскости лопатки с резиной Норма: 15-25 раз, 20% от max
11		Отведения руки из-за спины в большую амплитуду «на надостную» Норма: Для разминки, если есть боли в плече или после лечения. 15-25 раз с усилием 20% от максимального

12		<p>Ножницы руками перед собой <i>ARM SCISSORS</i> Норма: 2x30 сек</p>
13		<p>Круги прямыми руками вытянутыми в стороны / с лёгкими гантелями <i>ARM CIRCLES</i></p>
14		<p>Эксцентрическое сгибание плеча с резиной (антиэкстензионный жим) Норма: Работа над подвижностью плеч: 5x8</p>
15		<p>Обхваты руками стоя <i>BACK SLAPS WRAP AROUND STRETCH</i></p>
16		<p>Подъем прямых рук над головой сидя по-турецки у стены</p>
17		<p>"Восьмёрка с чашками"</p>
18		<p>Мобилизация плечелопаточного ритма</p>

2 упражнения

Этап 3. Высокий уровень

1		"Русский бильярд"
2		"Египетский шаг"