


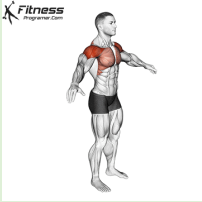

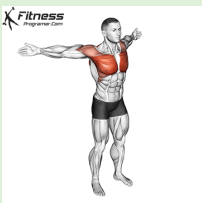


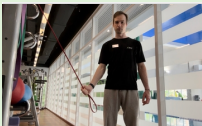
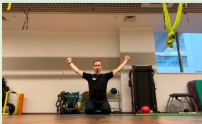







18 упражнений

Этап 1. Начинаящий, предварительный этап

| | | |
|----|---|---|
| 1 | | "Восьмёрка с чашками" |
| 2 |  | Активация плече-лопаточного комплекса и спиральной линии |
| 3 |  | Катание мяча/фитбола прямой рукой об стену Норма: 3x30 сек |
| 4 |  | Круги в планке на прямых руках / с опорой предплечьями на фитбол <i>Plank circles / Ball plank circles</i> |
| 5 |  | Круги прямыми руками вытянутыми в стороны / с лёгкими гантелями <i>ARM CIRCLES</i> |
| 6 | | Мобилизация плечелопаточного ритма |
| 7 |  | Ножницы руками перед собой <i>ARM SCISSORS</i> Норма: 2x30 сек |
| 8 |  | Обхваты руками стоя <i>BACK SLAPS WRAP AROUND STRETCH</i> |
| 9 |  | Отведения руки из-за спины в небольшую амплитуду «на надостную» Норма: Для разминки, если есть боли в плече или после лечения. 15-25 раз с усилием 20% от максимального |
| 10 |  | Подъем прямых рук над головой сидя по-турецки у стены |
| 11 |  | Приведение руки в плоскости лопатки с резиной Норма: 15-25 раз, 20% от max |

| | | |
|----|---|---|
| 12 |  | Провороты рук (циркумдукция, прокручивание) |
| 13 |  | Разгибание плеча прямой рукой из-за головы сверху с амортизатором/супер-бендом Норма: • 3x10 раз • для улучшения подвижности плеч: 10-15 медленных раз |
| 14 |  | Растяжение ремня в стороны в статике (руки перед собой, руки над головой) Норма: 3x10сек |
| 15 |  | Ротация плеча наружу у тумбы |
| 16 |  | Тренировка манжеты в статике: Шаги руками/предплечьями по стене в стороны/вверх/вниз с резиновой лентой растянутой в руках |
| 17 | | Упражнения в эксцентрике на широчайшие мышцы спины |
| 18 |  | Эксцентрическое сгибание плеча с резиной (антиэкстензионный жим) Норма: Работа над подвижностью плеч: 5x8 |

2 упражнения

Этап 3. Высокий уровень

| | | |
|---|--|-------------------|
| 1 | | "Египетский шаг" |
| 2 | | "Русский бильярд" |