

**18 упражнений****Этап 1. Начинающий, 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		Повороты рук (циркумдукция, прокручивание)
13		Разгибание плеча прямой рукой из-за головы сверху с амортизатором/супер-бендом Норма: <ul style="list-style-type: none"><li>• 3x10 раз</li><li>• для улучшения подвижности плеч: 10-15 медленных раз</li></ul>
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"