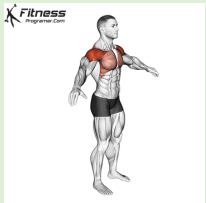
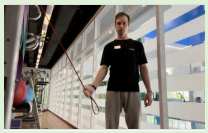
15 упражнений

Этап 1. Начинающий, 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		Эксцентрическое сгибание плеча с резиной (антиэкстензионный жим) Норма: Работа над подвижностью плеч: 5x8
6		Подъем прямых рук над головой сидя по-турецки у стены
7		Ротация плеча наружу у тумбы
8		Круги в планке на прямых руках / с опорой предплечьями на фитбол *Plank circles / Ball plank circles*
9		Катание мяча/фитбола прямой рукой об стену Норма: 3x30 сек
10		Упражнения в эксцентрике на широчайшие мышцы спины
11		Разгибание плеча прямой рукой из-за головы сверху с амортизатором/супер-бендом Норма: • 3x10 раз • для улучшения подвижности плеч: 10-15 медленных раз

12		Растяжение ремня в стороны в статике (руки перед собой, руки над головой) Норма: 3x10сек
13		Провороты рук (циркумдукция, прокручивание)
14		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
15		Приведение руки в плоскости лопатки с резиной Норма: 15-25 раз, 20% от max