



18 упражнений

Этап 1. Начинаящий, предварительный этап

1		Растяжка: Грудные мышцы
2		Растяжка: большая грудная дельты, бицепс, мышцы предплечья(сгибатели пальцев) + можно ПИР
3		TRX Растягивание грудных мышц / TRX Chest stretch <i>TRX Chest stretch</i>
4		Растяжка подостной мышцы
5		Растягивание малых грудных мышц лёжа на спине на пенном ролике Норма: 15-30 с сохранения положения, >2 подходов
6		Замок за спиной (замочек)
7		Растягивание бицепса руки держась за дверную коробку
8		Растягивание трицепса с помощью второй руки
9		Растягивание грудных мышц с опорой предплечьями на стул
10		Растягивание грудных мышц в углу комнаты или дверном проёме
11		Циркумдукция сзади
12		Циркумдукция спереди <i>Front circumduction</i>
13		Растягивание латеральной части плеча

14		Растягивание отводящих мышц плеча стоя/лёжа на животе (рука за спиной)
15		Растягивание передней части плеча и грудных мышц с опорой сзади / разгибание плеча <i>ASSISTED REVERSE STRETCH</i>
16		Растяжка трицепса с полотенцем/ремнём
17		TRX Растягивание мышц груди и корпуса / TRX Chest and torso stretch <i>TRX Chest and torso stretch</i>
18		Стретч мышц ротаторной манжеты (надостная, подостная, малая круглая, подлопаточная)

