

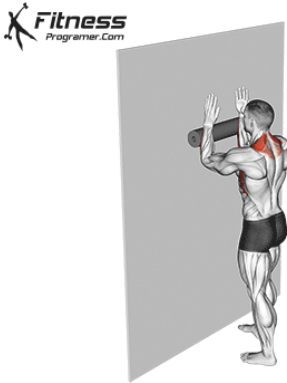

Диагностические тесты:

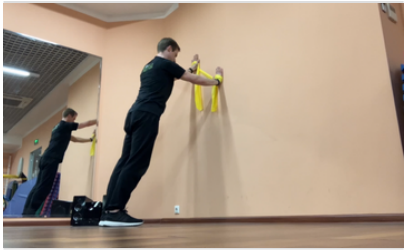



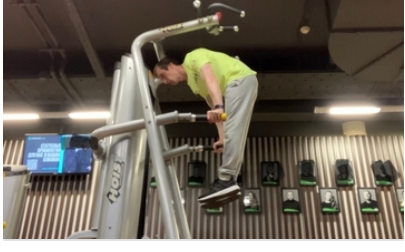

Тест отжимания от стены в наклоне ММТ: Передняя зубчатая мышца

Мышцы:

Передняя зубчатая мышца

Упражнения

1		Активация передней зубчатой мышцы 1 / 10
2		<p>Давить локтями вниз на гриф/стол (передняя зубчатая в статике и динамике)</p> <p>1 / 10</p> <ul style="list-style-type: none"> • Статика: 3 x 30-40 сек • Динамика: 3 x 10-15 раз
3		<p>Передняя зубчатая с роллом/полотенцем/мини-бендом у стены // дальше без стены подъём рук с мини-бендом 1 / 10</p> <p>3 x 15-20 раз</p>
4		Активация нижней порции трапеции + расслабление верхней лёжа на боку 1 / 10
5		<p>Упражнение на стабильность лопатки: Отведения/сгибания руки до 30° при неподвижной лопатке 1 / 10</p>

6		Тренировка манжеты в статике: Шаги руками/предплечьями по стене в стороны/вверх/вниз с резиновой лентой растянутой в руках 1 / 10
7		Протракция/ретракция лопаток в квадрате (Лопаточные отжимания в квадрате) // одной рукой 1 / 10
8		Отжимания+ (Отжимания плюс, Отжимания протракцией) 1 / 10 ≥10 с удержания, ≥12 повторений, 1-3 подхода; <30 с, отдых
9		Активная протракция плечевого пояса / Лопаточные отжимания 1 / 10 • 3x12 в медленном темпе • 3x(5-6)x3сек задержка (1мин отдых)
10		Жим прямыми руками на брусках+ 1 / 10 10 раз
11		Роллаут с предплечьями на фитболе // вариант для мобильности плеч две руки на фитболе + в квадрате по одной 6 / 10