





**Диагностические тесты:**





Тест отжимания от стены в наклоне ММТ: Передняя зубчатая мышца

**Мышцы:**

Передняя зубчатая мышца

## Упражнения

1		Активация передней зубчатой мышцы <b>1 / 10</b>
2		Активная протракция плечевого пояса / Лопаточные отжимания <b>1 / 10</b> • 3x12 в медленном темпе • 3x(5-6)x3сек задержка (1мин отдых)
3		Активация нижней порции трапеции + расслабление верхней лёжа на боку <b>1 / 10</b>
4		Упражнение на стабильность лопатки: Отведения/сгибания руки до 30° при неподвижной лопатке <b>1 / 10</b>
5		Жим прямыми руками на брусьях+ <b>1 / 10</b> 10 раз
6		Тренировка манжеты в статике: Шаги руками/предплечьями по стене в стороны/вверх/вниз с резиновой лентой растянутой в руках <b>1 / 10</b>

7		<p>Протракция/ретракция лопаток в квадрате (Лопаточные отжимания в квадрате) // одной рукой <b>1 / 10</b></p>
8		<p>Давить локтями вниз на гриф/стол (передняя зубчатая в статике и динамике) <b>1 / 10</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Статика: 3 x 30-40 сек</li> <li>• Динамика: 3 x 10-15 раз</li> </ul>
9		<p>Передняя зубчатая с роллом/полотенцем/мини-бендом у стены // дальше без стены подъём рук с мини-бендом <b>1 / 10</b></p> <p>3 x 15-20 раз</p>
10		<p>Отжимания+ (Отжимания плюс, Отжимания протракцией) <b>1 / 10</b></p> <p>≥10 с удержания, ≥12 повторений, 1-3 подхода; &lt;30 с, отдых</p>
11		<p>Роллаут с предплечьями на фитболе // вариант для мобильности плеч две руки на фитболе + в квадрате по одной <b>6 / 10</b></p>