

[Боль в передней части плеча \(возможно с иррадиацией по руке\)](#)
[Нестабильность, подвывих, вывих, в основном «передняя»](#)
[Задняя нестабильность](#)
[Передняя нестабильность](#)
[Субакромиальный болевой синдром \(СБС, ex. САИС - субакромиальный импиджмент-синдром\)](#)
[Перенапряжение верхней трапеции и мышцы, поднимающей лопатку](#)
[Повреждения периферических нервов](#)
[Разная высота плеч \(асимметрия плеч\)](#)
[СТАРТТЕСТ ДЕТИ 7: Подвижность плечевого сустава \(ПС\)](#)
[СТАРТТЕСТ: 5.1 Сгибание плеча - есть компенсация позвоночником в разгибание](#)
[СТАРТТЕСТ: 5.2 Сгибание плеча - есть компенсация подъём плеч](#)
[СТАРТТЕСТ: 5.3 Сгибание плеча - нет симметрии право/лево](#)
[Тендинит длинной головки бицепса](#)
[Травмы акромиально-ключичного сустава \(остеолиз дистального края ключицы\)](#)
[Травмы мягких тканей \(травмы вращательной манжеты плеча \(надостная мышца\), двуглавой и большой грудной мышцы\)](#)




Повреждения плече-лопаточного комплекса




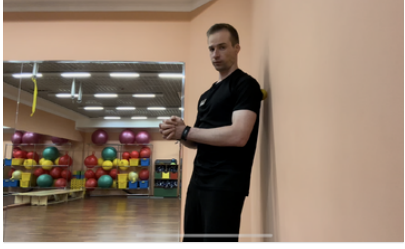



Вопросы безопасности плечевого сустава при тренировке с отягощениями требуют особого внимания из-за высокой подвижности, малой конгруэнтности (площади соприкосновения) суставных поверхностей, слабого связочного аппарата и частого нарушения мышечного баланса.





**Диагностические тесты:**

Тесты предвосхищения передней нестабильности плечевого сустава  
 Тест модификации симптоматики в плечевом суставе со стороны шеи  
 Тест модификации симптоматики в плечевом суставе со стороны грудинно-ключичного-сустава  
 Надавить на живот рукой  
 Тест на подостную: руки упереть в живот, локти вывести вперёд и сводить  
 1. Тест трёх движений

Упражнения

1		<p>Активная протракция плечевого пояса / Лопаточные отжимания <b>1 / 10</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 3x12 в медленном темпе</li> <li>• 3x(5-6)x3сек задержка (1мин отдых)</li> </ul>
2		<p>Наружное вращение плеча у нижнего блока стоя (или с резиновым амортизатором) <b>1 / 10</b></p>
3		<p>L-разводки / Кубинское наружное вращение / Кубинский жим <b>1 / 10</b></p>

<p>4</p>		<p>Активация плече-лопаточного комплекса и спиральной линии <b>1 / 10</b></p>
<p>5</p>		<p>Внутреннее вращение плеча (пронация плеча) у верхнего блока стоя // с резиной <b>1 / 10</b> Разминка или после лечения травм плеча: с резиной</p>
<p>6</p>		<p>Жим вверх одной рукой с амортизатором <b>1 / 10</b> Для оздоровления: 6 ра</p>
<p>7</p>		<p>МФР подостной мышцы <b>1 / 10</b></p>
<p>8</p>		<p>Подъем прямых рук над головой сидя по-турецки у стены <b>1 / 10</b></p>
<p>9</p>		<p>Разгибание плеча прямой рукой из-за головы сверху с амортизатором/супербендом <b>1 / 10</b> • 3x10 раз • для улучшения подвижности плеч: 10-15 медленных раз</p>
<p>10</p>		<p>Разгибания/пуловер руки (или двух рук) с бэндом/амортизатором <b>1 / 10</b></p>

<p>11</p>		<p>Эксцентрическое сгибание плеча с резиной (антиэкстензионный жим) <b>1 / 10</b> Работа над подвижностью плеч: 5x8</p>
<p>12</p>		<p>V-подъёмы <b>2 / 10</b></p>
<p>13</p>		<p>Внутреннее вращение плеча, отведённого на 90 с верхнего блока <b>2 / 10</b></p>
<p>14</p>		<p>Жим диагональный лэндмайн (швунг лэндмайн 1 рукой) <b>2 / 10</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 4*8+8, 2111, отдых 1мин до следующего упражнения в сете.</li> <li>• Работа над подвижностью плеч: 5x5 на каждую руку</li> </ul>
<p>15</p>		<p>"Восьмёрка с чашками" <b>3 / 10</b></p>
<p>16</p>		<p>Роллаут с предплечьями на фитболе // вариант для мобильности плеч две руки на фитболе + в квадрате по одной <b>6 / 10</b></p>