



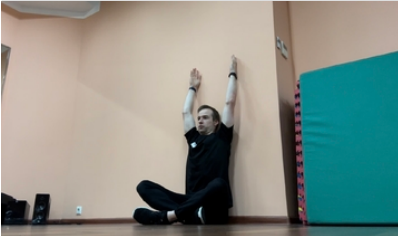








Протракция лопатки приводит к уменьшению субакромиального пространства, увеличивая риск субакромиального соударения (импиджмента). Кроме того, при протракции сила внутренней ротации плеча снижается на 13-24%, наружной – на 20%. Ретракция лопатки, напротив, увеличивает субакромиальное пространство. При ретракции надостная мышца получает механическое преимущество, увеличивающее ее силовой потенциал. Таким образом, ретракция плечевого пояса рекомендуется при всех упражнениях, направленных на увеличение силы плеча и плечевого пояса.

## Упражнения

<p>1</p> 		<p>Раскрытие/сворачивание в колено-кистевой позиции (кошка) <a href="#">1 / 10</a></p>
<p>2</p> 		<p>Протракция и ретракция лопаток стоя <a href="#">1 / 10</a></p>
<p>3</p>		<p>Подъем прямых рук над головой сидя по-турецки у стены <a href="#">1 / 10</a></p>
<p>4</p>		<p>T и Y-отведения лёжа на животе (Горизонтальное отведение на 90° и 130° лёжа на животе) <a href="#">1 / 10</a>          ≥10 с удержания, ≥12 повторений, 1-3 подхода; &lt;30 с, отдых</p>

5		V-подъём одной рукой (Трэп 3) (другая держится за опору) 1 / 10
6		Поза Сфинкса 1 / 10
7		Ретракция лопаток сидя/стоя ("Двери лифта") 1 / 10
8		Активная протракция плечевого пояса / Лопаточные отжимания 1 / 10 <ul style="list-style-type: none"><li>• 3x12 в медленном темпе</li><li>• 3x(5-6)x3сек задержка (1мин отдых)</li></ul>
9		"Восьмёрка с чашками" 3 / 10
10		Роллаут с предплечьями на фитболе // вариант для мобильности плеч две руки на фитболе + в квадрате по одной 6 / 10