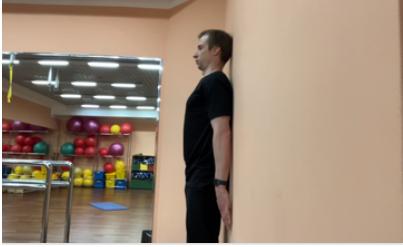


Протракция лопатки приводит к уменьшению субакромиального пространства, увеличивая риск субакромиального соударения (импиджмента). Кроме того, при протракции сила внутренней ротации плеча снижается на 13-24%, наружной – на 20%. Ретракция лопатки, напротив, увеличивает субакромиальное пространство. При 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

1		"Восьмёрка с чашками" <span>3 / 10</span>
2		"Египетский шаг" <span>8 / 10</span>
3		"Русский бильярд" <span>8 / 10</span>
4		"Шея журавля" <span>4 / 10</span>
5		#2 Scorpion spin (Handglide, вращение в упоре в живот) <span>2 / 10</span>
6		#2steppushups <span>3 / 10</span>
7		#side2sidepushups <span>1 / 10</span>
8		#squattwist + #highknees <span>3 / 10</span>
9		#threadcrunches (Продевание ноги) / или с хлопком в ладоши под ногой <span>4 / 10</span>

10		1 Растижка подошвенного свода стопы и сгибателей пальцев стопы сидя нога на ногу <span style="background-color: #f0f0f0; padding: 2px 5px;">1 / 10</span>
11		1. Подготовка к hollowback: растяжка в плечах; стойка на руках; потянуть подколенные сухожилия (складка пополам); мостик <span style="background-color: #f0f0f0; padding: 2px 5px;">1 / 10</span>
12		1. Ретракция головы сидя/стоя у вертикальной опоры и без (Втягивание головы) <span style="background-color: #f0f0f0; padding: 2px 5px;">1 / 10</span> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Маккензи: <math>\geq 10</math> с удержания, <math>\geq 12</math> повторений, 1-3 подхода, &lt;30 сек отдых (6-8 раз в день)</li> <li>• 2-3 подхода по 8-10 раз (3-4 раза в день)</li> </ul>
13		10-step (Forth & Back) <span style="background-color: #f0f0f0; padding: 2px 5px;">2 / 10</span>
14		2 steps footwork (2 шага от 7-steps) <span style="background-color: #f0f0f0; padding: 2px 5px;">1 / 10</span>
15		2 Растижка разгибателей пальцев стопы сидя на стуле/полу (дистальные отделы пальцев) <span style="background-color: #f0f0f0; padding: 2px 5px;">1 / 10</span>
16		2-step <span style="background-color: #f0f0f0; padding: 2px 5px;">2 / 10</span>

17		2. Разгибание втянутой шеи в положении СИДЯ <span style="background-color: #f0f0f0; padding: 2px 5px;">1 / 10</span> 6-8 раз в день по 10 движени
18		2. Складка в pike hollow ногами опираясь на стену <span style="background-color: #f0f0f0; padding: 2px 5px;">2 / 10</span>
19		2steps: Front-step, Back-step, Side-step (+kick = salsa-step), Side Crossover step <span style="background-color: #f0f0f0; padding: 2px 5px;">1 / 10</span> 2 мин непрерывно
20		3 Растижка тыльной части стопы и нижней части ноги <span style="background-color: #f0f0f0; padding: 2px 5px;">1 / 10</span>