

## 1. Активировать мышцы передней брюшной стенки (внутр и внешн блока), улучшать стат и динамич контроль

- Активируем мышцы кора - прямая м. живота, наружные и внутренние косые, поперечная м. живота, диафрагма, мышцы тазового дна, многораздельные м.
  - Мертвый жук
  - Пуловер лежа на спине
  - Пуловер в наклоне в кроссовере
  - Мах мяча двумя руками вверх с шагом назад (упражнение направлено на эксцентрическое торможение прессом)

## 2. Снизить гипертонус разгибателей грудного и шейного отдела позвоночника

- Расслабляем мышцы: трапецивидная м, ромбовидные м, разгибатели грудного отдела, разгибатели шейного отдела, лестничные мышцы
  - МФР разгибателей грудного и шейного отдела, упражнение на ролле и с мячиком для мфр
- Расслабляем малую грудную мышцу
  - 1 МФР малой грудной и ее стретч
- Укрепляем переднюю зубчатую мышцу
  - Отжимания, стоя на четвереньках с выпрямленными в локтях руками
  - Активная протракция плечевого пояса
- Укрепляем ромбовидную мышцу
  - Горизонтальная тяга с выпрямленными в локтях руками (Горизонтальная ТПР)
- Укрепляем трапециевидную (средние и нижние порции)
  - Вертикальная тяга с выпрямленными в локтях руками (Вертикальная ТПР)







## 3. Улучшить контроль сгибания плеча, стабилизировать грудной отдел




- Активируем все мышцы живота
  - "Кошка-корова"
  - Медленные кранчи лежа на спине, скручивания на медболе
- Активируем разгибатели плеча и улучшаем контроль сгибания-разгибания плеча
  - 2 Разгибание плеча с резиной

### 3 Активируем сгибатели плеча в наклоне с опорой у шведской стенки

## 4. Улучшить мобильность шейного отдела позвоночника, мобилизовать грудной отдел

- Улучшаем мышечный баланс разгибателей шейного отдела позвоночника, верхних трапецивидных, ГКС, лесничных
  - Сгибание головы лежа на спине
  - Скольжение головы вперед-назад, из стороны в сторону, боковые наклоны
  - Статическое удержание головы в н.п. с давлением пальцев рук в сагиттальной и фронтальной плоскости

1		Растяжка: Грудные мышцы <b>1 / 10</b>
2		Активация сгибателей плеча в наклоне с опорой <b>1 / 10</b> Напрягаем с удержанием 3-5 сек
3		Эксцентрическое сгибание плеча с резиной (антиэкстензионный жим) <b>1 / 10</b> Работа над подвижностью плеч: 5x8
4		Подъем прямых рук над головой сидя по-турецки у стены <b>1 / 10</b>
5		МФР малой грудной мышцы мячиком <b>1 / 10</b> 1 раз в день 1 подход 1 минута
6		Растягивание малых грудных мышц лёжа на спине на пенном ролике <b>1 / 10</b> 15-30 с сохранения положения, >2 подходов
7		Разгибание плеча прямой рукой из-за головы сверху с амортизатором/супер-бендом <b>1 / 10</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• 3x10 раз</li><li>• для улучшения подвижности плеч: 10-15 медленных раз</li></ul>

8		<p>Протракция/ретракция лопаток в квадрате (Лопаточные отжимания в квадрате) // одной рукой <b>1 / 10</b></p>
9		<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>
10		<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>
11		<p>Роллаут с предплечьями на фитболе // вариант для мобильности плеч две руки на фитболе + в квадрате по одной <b>6 / 10</b></p>