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
    - Max мяча двумя руками вверх с шагом назад (упражнение направлено наэксцентрическое 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, мобилизировать 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

Упражнения

1		Активная протракция плечевого пояса / Лопаточные отжимания 1 / 10 3x12 в медленном темпе
2		Растяжка: Грудные мышцы 1 / 10
3		Протракция/ретракция лопаток в квадрате (Лопаточные отжимания в квадрате) // одной рукой 1 / 10
4		МФР малой грудной мышцы мячиком 1 / 10 1 раз в день 1 подход 1 минута
5		Активация сгибателей плеча в наклоне с опорой 1 / 10 Напрягаем с удержанием 3-5 сек
6		Подъем прямых рук над головой сидя по-турецки у стены 1 / 10
7		Разгибание плеча прямой рукой из-за головы сверху с амортизатором/супер-бендом 1 / 10 • 3x10 раз • для улучшения подвижности плеч: 10-15 медленных раз
8		Растягивание малых грудных мышц лёжа на спине на пенном ролике 1 / 10 15-30 с сохранения положения, >2 подходов
9		Эксцентрическое сгибание плеча с резиной (антиэкстензионный жим) 1 / 10 Работа над подвижностью плеч: 5x8
10		Жим диагональный лэндмайн (швунг лэндмайн 1 рукой) 2 / 10 • 4*8+8, 2111, отдых 1мин до следующего упражнения в сете. • Работа над подвижностью плеч: 5x5 на каждую руку
11		Роллаут с предплечьями на фитболе // вариант для мобильности плеч две руки на фитболе + в квадрате по одной 6 / 10