

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

8		<p>Протракция/ретракция лопаток в квадрате (Лопаточные отжимания в квадрате) // одной рукой 1 / 10</p>
9		<p>Активная протракция плечевого пояса / Лопаточные отжимания 1 / 10</p> <ul style="list-style-type: none">• 3x12 в медленном темпе• 3x(5-6)x3сек задержка (1мин отдых)
10		<p>Жим диагональный лэндмайн (швунг лэндмайн 1 рукой) 2 / 10</p> <ul style="list-style-type: none">• 4*8+8, 2111, отдых 1мин до следующего упражнения в сете.• Работа над подвижностью плеч: 5x5 на каждую руку
11		<p>Роллаут с предплечьями на фитболе // вариант для мобильности плеч две руки на фитболе + в квадрате по одной 6 / 10</p>