

## 1. Улучшить мобильность плечевого сустава

- Применяем динамический стретч мышц ротаторной манжеты плеча (надостная, подостная, малая круглая, подлопаточная)
  - 1. Наклоны корпуса вперед, держась за вертикальную опору
  - 2. Наклоны корпуса в сторону, держась за вертикальную опору
  - 3. Повороты корпуса, держась рукой за вертикальную опору




## 2. Увеличить эластичность мышц, поднимающих плечевой пояс

- Применяем стретч или МФР трапециевидной (верхняя порция)
  - Наклон головы и опускание противоположного плеча вниз
- Делаем стретч или МФР мышцы, поднимающей лопатку
  - МФР шеи в районе мышц, поднимающих лопатки
- Растягиваем лестничные мышцы
  - Растяжка с наклоном и поворотом головы в противоположную сторону. Опускание плеча с противоположной стороны.

## 3. Улучшить стабилизацию и контроль лопатки

- Укрепляем переднюю зубчатую мышцу
  - Отжимания, стоя на четвереньках с выпрямленными в локтях руками
- Укрепляем ромбовидную мышцу
  - Горизонтальная тяга с выпрямленными в локтях руками
- Укрепляем трапециевидную (средние и нижние порции)
  - Вертикальная тяга с выпрямленными в локтях руками

## Упражнения

1		Активация нижней порции трапеции + расслабление верхней лёжа на боку <b>1 / 10</b>
2		Подъём прямых рук над головой сидя по-турецки у стены <b>1 / 10</b>
3		Разгибание плеча 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>
4		Эксцентрическое сгибание плеча с резиной (антиэкстензионный жим) <b>1 / 10</b> Работа над подвижностью плеч: 5x8

5		Стретч мышц ротаторной манжеты (надостная, подостная, малая круглая, подлопаточная) <b>1 / 10</b>
6		Жим диагональный лэндмайн (швунг лэндмайн 1 рукой) <b>2 / 10</b> <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>