

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

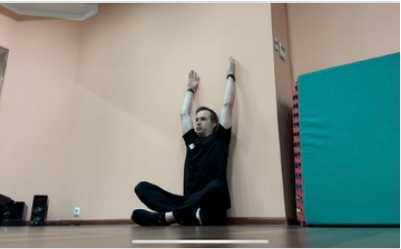


- Применяем стретч или МФР трапециевидной (верхняя порция)
 - Наклон головы и опускание противоположного плеча вниз
- Делаем стретч или МФР мышцы, поднимающей лопатку
 - МФР шеи в районе мышц, поднимающих лопатки
- Растягиваем лестничные мышцы
 - Растяжка с наклоном и поворотом головы в противоположную 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		Стретч мышц ротаторной манжеты (надостная, подостная, малая круглая, подлопаточная) 1 / 10
2		Эксцентрическое сгибание плеча с резиной (антиэкстензионный жим) 1 / 10 Работа над подвижностью плеч: 5x8
3		Активация нижней порции трапеции + расслабление верхней лёжа на боку 1 / 10

4		<p>Подъем прямых рук над головой сидя по-турецки у стены 1 / 10</p>
5		<p>Разгибание плеча прямой рукой из-за головы сверху с амортизатором/супербендом 1 / 10</p> <ul style="list-style-type: none">• 3x10 раз• для улучшения подвижности плеч: 10-15 медленных раз
6		<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
7		<p>Роллаут с предплечьями на фитболе // вариант для мобильности плеч две руки на фитболе + в квадрате по одной 6 / 10</p>