

## 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 |  | Подъем прямых рук над головой сидя по-турецки у стены <b>1 / 10</b>  |
| 3 |  | Разгибание плеча прямой рукой из-за головы сверху с амортизатором/супербендом <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 |   | <p>Эксцентрическое сгибание плеча с резиной (антиэкстензионный жим) <b>1 / 10</b></p> <p>Работа над подвижностью плеч: 5x8</p>  |
| 5 |  | <p>Стретч мышц ротаторной манжеты (надостная, подостная, малая круглая, подлопаточная) <b>1 / 10</b></p>  |
| 6 |  | <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> |
| 7 |  | <p>Роллаут с предплечьями на фитболе // вариант для мобильности плеч две руки на фитболе + в квадрате по одной <b>6 / 10</b></p>  |