

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





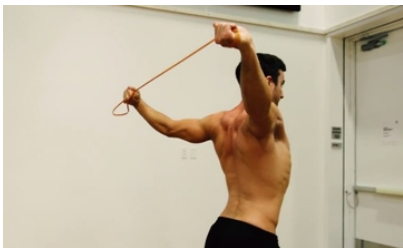
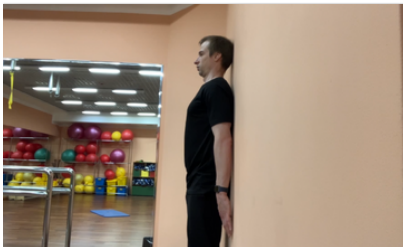
- Применяем стретч или МФР трапецевидной (верхняя порция)
 - Наклон головы и опускание противоположного плеча вниз
- Делаем стретч или МФР мышцы, поднимающей лопатку
 - МФР шеи в районе мышц, поднимающих лопатки
- Растягиваем лестничные мышцы
 - Растяжка с наклоном и поворотом головы в противоположную 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 трапецевидную (средние и нижние порции)
 - Вертикальная тяга с выпрямленными в локтях руками

Упражнения

1	"Восьмёрка с чашками" 3 / 10
2	"Египетский шаг" 8 / 10
3	"Русский бильярд" 8 / 10
4	"Шея журавля" 4 / 10
5	#2 Scorpion spin (Handglide, вращение в упоре в живот) 2 / 10

6		#2steppushups 3 / 10
7		#side2sidepushups 1 / 10
8		#squattwist + #highknees 3 / 10
9		#threadcrunches (Продевание ноги) / или с хлопком в ладоши под ногой 4 / 10
10		1 Растяжка подошвенного свода стопы и сгибателей пальцев стопы сидя нога на ногу 1 / 10
11		1. Подготовка к hollowback: растяжка в плечах; стойка на руках; потянуть подколенные сухожилия (складка пополам); мостик 1 / 10
12		1. Ретракция головы сидя/стоя у вертикальной опоры и без (Втягивание головы) 1 / 10 <ul style="list-style-type: none"> • Маккензи: ≥10 с удержания, ≥12 повторений, 1-3 подхода, <30 сек отдых (6-8 раз в день) • 2-3 подхода по 8-10 раз (3-4 раза в день)
13		10-step (Forth & Back) 2 / 10

14		2 steps footwork (2 шага от 7-steps) 1 / 10
15		2 Растяжка разгибателей пальцев стопы сидя на стуле/полу (дистальные отделы пальцев) 1 / 10
16		2-step 2 / 10
17		2. Разгибание втянутой шеи в положении сидя 1 / 10 6-8 раз в день по 10 движени
18		2. Складка в pike hollow ногами опираясь на стену 2 / 10
19		2steps: Front-step, Back-step, Side-step (+kick = salsa-step), Side Crossover step 1 / 10 2 мин непрерывно
20		3 Растяжка тыльной части стопы и нижней части ноги 1 / 10