1. Улучшить мобильность плечевого сустава с <u>проблемной стороны</u>

- Применяем динамический стретч мышц ротаторной манжеты плеча (надостная, подостная, малая круглая, подлопаточная) с проблемной стороны
 - 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 с проблемной стороны

- 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 с проблемной стороны

- 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

4. Улучшить мобильность грудного отдела в горизонтальной плоскости

- Применяем динамический стретч мышц, вращающих грудной отдел позвоночника, обучаем контролю этих мышц
 - Упражнение "Открытая книга"
 - Поворот грудной клетки, стоя на четвереньках (рука на пояснице/рука на затылке)

Упражнения

1

Растяжка: Верхняя трапеция, лестничные 1/10

2



МФР 3-х точек в мышцах верха спины: в верхней трапеции, в мышце поднимающей лопатку, в ромбовидной мышце 1/10 1 раз в день по 1 мин каждую точку

