

1. Улучшить мобильность плечевого сустава с проблемной стороны

- 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





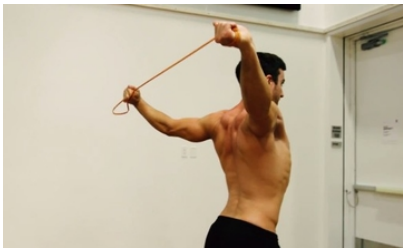
- Укрепляем переднюю зубчатую мышцу
 - [Отжимания, стоя на четвереньках с выпрямленными в локтях руками](#)
- Укрепляем ромбовидную мышцу
 - Горизонтальная тяга с выпрямленными в локтях руками
- Укрепляем трапециевидную (средние и нижние порции)
 - Вертикальная тяга с выпрямленными в локтях руками

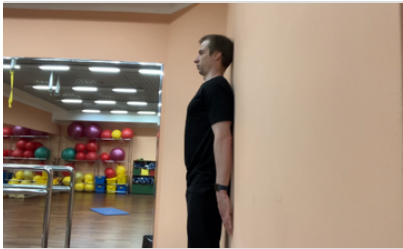




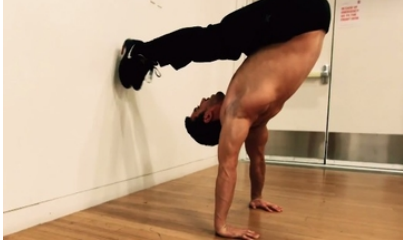
4. Улучшить мобильность грудного отдела в горизонтальной плоскости



- 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		"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		<p>1. Ретракция головы сидя/стоя у вертикальной опоры и без (Втягивание головы) 1 / 10</p> <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		<p>2. Разгибание втянутой шеи в положении сидя 1 / 10</p> <p>6-8 раз в день по 10 движени</p>
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