

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		Стретч мышц ротаторной манжеты (надостная, подостная, малая круглая, подлопаточная) 1 / 10
---	--	---

2	 <p>Fitness Programmer.Com</p>	Книжка (Раскрытие в грудном отделе лёжа на боку) 1 / 10
3		Ротация в «квадрате» на вдохе (Раскрытие в грудном отделе в позиции квадрат) 1 / 10 4-8 раз меняя сторон
4		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
5		Разгибание плеча прямой рукой из-за головы сверху с амортизатором/супербендом 1 / 10 <ul style="list-style-type: none">• 3x10 раз• для улучшения подвижности плеч: 10-15 медленных раз
6		Растяжка верхней трапеции и лестничных 1 / 10
7		Жим диагональный лэндмайн (швунг лэндмайн 1 рукой) 2 / 10 <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
8		Роллаут с предплечьями на фитболе // вариант для мобильности плеч две руки на фитболе + в квадрате по одной 6 / 10