

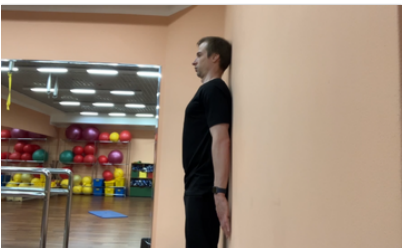
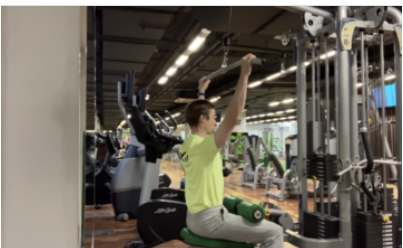



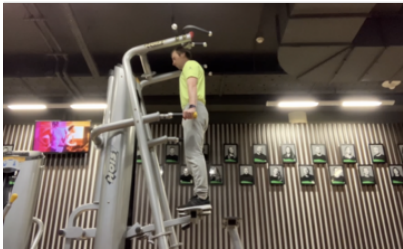






Диагностические тесты:

Тест отжимания от стены в наклоне

Упражнения

1	 <p>Fitness Programmer.Com</p>	Протракция и ретракция лопаток стоя 1 / 10
2		Активация нижней порции трапеции + расслабление верхней лёжа на боку 1 / 10
3		Опускания плечевого пояса на прямых руках от лавки 1 / 10
4		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)
5		Вертикальная тяга с блока прямыми руками (ТПР) 1 / 10

6		Поза Сфинкса 1 / 10
7		Гиперэкстензия на полу с движением лопаток и разгибанием бедра (в руках палка) 1 / 10
8		Ретракция лопаток сидя/стоя ("Двери лифта") 1 / 10
9		Жим прямыми руками на брусьях/в гравитроне (опускание плечевого пояса) 1 / 10
10		Шраги лёжа на горизонтальной скамье хватом на ширине плеч (протракция лёжа) / в Смите 1 / 10
11		Шраги у нижнего блока (с прямыми руками) 1 / 10 1 этап: 8-10х(≤15 ПМ) с остановкой в конечном положении на 1-2 сек
12		Горизонтальная ТПР с упором грудью 1 / 10

13		Разведение рук на верхнем/среднем блоке (горизонтальное отведение накрест в дрт) 1 / 10
14		Горизонтальная ТПР без опоры на грудь 2 / 10
15	 <p>V-подъём</p> <p>V-raises</p>	V-подъёмы 2 / 10