

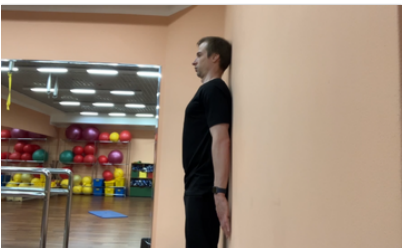
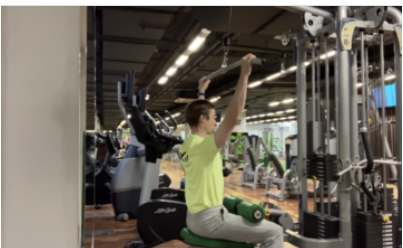



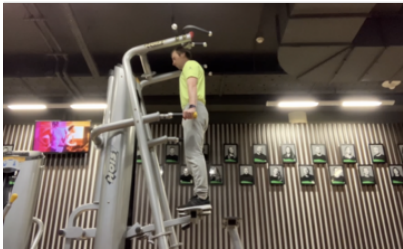






**Диагностические тесты:**

Тест отжимания от стены в наклоне

## Упражнения

1	 <p>Fitness Programmer.Com</p>	Протракция и ретракция лопаток стоя <b>1 / 10</b>
2		Активация нижней порции трапеции + расслабление верхней лёжа на боку <b>1 / 10</b>
3		Опускания плечевого пояса на прямых руках от лавки <b>1 / 10</b>
4		1. Ретракция головы сидя/стоя у вертикальной опоры и без (Втягивание головы) <b>1 / 10</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Маккензи: ≥10 с удержания, ≥12 повторений, 1-3 подхода, &lt;30 сек отдых (6-8 раз в день)</li><li>• 2-3 подхода по 8-10 раз (3-4 раза в день)</li></ul>
5		Вертикальная тяга с блока прямыми руками (ТПР) <b>1 / 10</b>

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

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