
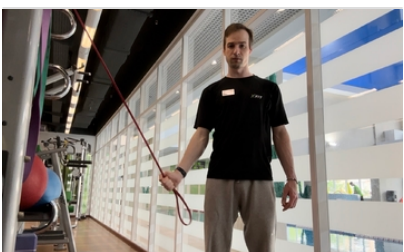


**Травмы мягких тканей (травмы вращательной манжеты плеча (надостная мышца), двуглавой и большой грудной мышцы)**

В большинстве случаев травмы вращательной манжеты плеча (надостная мышца), двуглавой и большой грудной мышцы;

29.04.2026

## Упражнения

1		Разгибания/пуловер руки (или двух рук) с бэндом/амортизатором 1 / 10
2		Приведение руки в плоскости лопатки с резиной 1 / 10 15-25 раз, 20% от max