



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;

16.06.2026

Упражнения

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