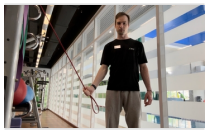
В большинстве случаев - травмы вращательной манжеты плеча (надостная мышца), двуглавой и большой грудной мышцы;

Упражнения

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