- Увеличивать объём вращения в ПС
    - Активация ротаторов манжеты плеча - Ротация плеча лёжа на животе, лоб на полу, руки 90/90 держат по мячику, наружняя ротация с опорой на локти (если сутулость то под локти блоки)
- Улучшать сгибание плеча
    - Провороты рук с гимнастической палкой
- Контроль плечелопаточного ритма
    - стоя спиной к стене передать прямыми руками над головой мешочек/гантель 0.5кг