

• Увеличивать объём вращения в ПС

- Активация ротаторов манжеты плеча - Ротация плеча лёжа на животе, лоб на полу, руки 90/90 держат по мячику, наружная 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