

## Программа восстановительной коррекции

Задачи:

- 1) *релаксация трапецевидной верхней, мышцы подним. лопатку, малой и большой грудной*
- 2) *укрепление манжеты ротаторов, ромбовидных мышц*
- 3) *улучшение координации движений лопатки, увеличить выносливость передней зубчатой и нижней трапецевидной мышцы*

- При болях, после нагрузки, спереди плеча – холод 10 минут 3 раза в день.
- Напоминание на мобильный 4 раза в день на мобильный – стабилизация лопатки. До 3 минут. Поднять прямые руки перед собой, лопатка прилегает, оставить нижний угол прижатым, руки расслабить.

### 1. Ежедневные мероприятия.

2. Нормализация пассивного объема движения в правом плечевом суставе. 30 секунд задержки, 3 раза повтор. **2 раза в день.**

- Отведение. Растяжка нижней капсулы над головой. Положить правую руку на голову, левой рукой за кисть вести правую в сторону левого плеча над головой (рычаг), 30 секунд задержки 3 раза. Плечо не поднимать.

- Отведение 90 градусов + наружная ротация. 30 секунд задержки, 3 раза повтор. Плечо не поднимать, держать вниз.



- Растяжка малой грудной мышцы. Опора локтем (рука согнута под острым углом) на стену, растяжка малой грудной мышцы, 30 сек x 3 раза. **3 раза в день.**

-Доработка внутренней ротации. И.п. стоя, левой рукой полотенце завести за спину, правой взять снизу, левой рукой подтягивать правую вверх, 30 сек задержки, 3 раза повтор.

- И.п. лежа, правая рука прямая лежит на кушетке, левой рукой вести голову в левый наклон, растяжка мышцы поднимающей лопатку.
- Растяжка передней зубчатой мышцы. И.п. стоя, правую руку согнутую в локте под острым углом, положить на косяк, поворот тела влево.
- И.п. стоя, ладони вверх, прямые обе руки развести в стороны до ощущения растяжки в больших грудных мышцах.
- Активация передней зубчатой в и.п. на четвереньках. Опора на прямые руки, лопатку стабилизировать, выдвинуть вперед лопатки, как по цилиндру, на вдохе, руками не работать, лопатки вверх не поднимать, 10 раз. Усложнение – на диске баланса.
- Активация нижней трапецевидной мышцы. При прохождении дверного проема лопатку вести вниз и к позвоночнику, задержка 10 сек, до 2- 3 минут постепенно довести время удержания.

## 2. Усиливающие упражнения – через день. 4 раза в неделю.

- Подъем рук с контролем движения лопатки в 30° от фронтальной плоскости. Медленно поднять руки перед собой. Большой палец вверх. В зеркало контроль – равномерного подъема лопатки справа и прилегания ее к грудной клетке, а также прилегание лопатки справа. 10 x 2. Увеличить темп



Перед любым упражнением **стабилизировать лопатку.**

И.п. на стоя, резина фиксирована сзади, другой ее конец в прямой правой руке, контроль передней зубчатой мышцы (левой рукой), подать лопатку вперед вместе с прямой правой рукой, медленно назад. Следить чтобы не было замещений широчайшей и грудной мышцами. 10 x 3.

Отжимание с прямых ног и на нестабильной опоре правой прямой рукой (левая на книге), Мячик перед грудью переразгибать. Плюс позиции – на сгибании в локтях лопатки свести, на разгибание в локтях – лопатки выдвинуть вперед как по цилиндру. 7 секунд медленная фаза сгибания в локтях, 10 x 3. Фиксировать видео 1 раз в неделю.

И.п. на животе, правая рука отведена 90°, согнута в локте 90, отпустить и сразу поймать утяжеленный мяч. 1 подход.

Спортивно-специфические движения с резиновыми жгутами либо манекеном. Стабилизация лопатки.

Бросок мяча назад. Выпад левой ногой, в этот момент мяч кинуть назад. Синхронность движения: ноги-туловище-рука. 1 подход до утомления.

И.п. стоя, наружная ротация в положении 90° отведения, 90° сгибания в локте, лицом к нижнему блоку. Медленное выполнение 2-ой фазы (возврат), 7 секунд, 10 x 3.

**Везде очень хорошо стабилизировать лопатку.**

И.п. стоя, обе руки внизу прямые, резиновая лента между ними, разворот прямых рук кнаружи, ротация вокруг оси, в конце движения нижние трапецевидные работают, 1 подход до утомления.

Гребок на тренажере, стабилизировать лопатки, сделать гребок, медленно 7 сек возврат - разгибание в локте.

Тяга к груди блока, перед собой гриф, 7 сек возврат. 1 подход до утомления

Трицепс в наклоне, при этом не вести плечо за тело, 7 сек назад.

Разведение с нейтральным хватом гантелей в стороны до 90°, 30° от фронтальной плоскости, медленно 7 сек возврат

**Через 2 недели.** Подтягивание на турнике, до подбородка, нейтральный хват, 10 x 3. Хороший контроль лопатки. Фиксировать видео 1 раз в неделю. 5 секунд 2 фаза.