

ПЛЕЧИ

5 движений для разгрузки плечевого пояса

Памятка на 5–7 минут без жёсткой растяжки и «прибивания» лопаток.

Плечевой пояс должен не только удерживать руки, но и свободно двигаться вместе с грудной клеткой. Постоянно сведённые лопатки и попытка силой опустить плечи нередко делают подъём рук ещё тяжелее.

ПРАВИЛО

Двигайтесь в безболезненной амплитуде. Цель — вернуть вариативность, а не растянуть плечо любой ценой. В каждом движении оставляйте спокойное дыхание.

- 1 Скольжение лопаток — 60 секунд.** Руки свободно висят. Позвольте плечам немного податься вперёд, затем мягко вернитесь. Не сводите лопатки до упора.
- 2 Круг плечами — 60 секунд.** Поднимите плечи вперёд-вверх, проведите назад и отпустите вниз. Круг небольшой, шея остаётся длинной.
- 3 Подъём рук с движением лопаток — 60 секунд.** Поднимайте руки вперёд настолько, насколько получается без прогиба в пояснице. Разрешите лопаткам слегка разойтись и повернуться вверх.
- 4 Поворот грудной клетки — 60 секунд.** Скрестите руки на груди. Поворачивайтесь вправо и влево, позволяя тазу и стопам немного участвовать. Не скручивайте одну поясницу.
- 5 Свободные руки — 60–90 секунд.** Мягко поворачивайте корпус, а расслабленные руки пусть следуют за ним. Не размахивайте силой и не ударяйте себя по рёбрам.

СРАВНЕНИЕ

Быстрая проверка до и после

- ☐ Поднимите руки вперёд и вверх. Изменилось ли ощущение в плечах?
- ☐ Поверните голову вправо и влево. Стало ли меньше участия плеч?
- ☐ Сделайте спокойный вдох. Поднимаются ли плечи так же сильно?
- ☐ Возьмите телефон или мышь. Можно ли уменьшить усилие хвата?

НЕ НУЖНО

Не удерживайте лопатки постоянно сведёнными, не тяните плечи вниз силой и не продолжайте движение через резкую боль, онемение или выраженное простреливающее ощущение.

Важно: материал предназначен для безопасной самопроверки и обучения движению. Он не заменяет медицинскую диагностику. При острой боли, выраженном головокружении, отёке, нестабильности сустава, недавней травме или операции согласуйте нагрузку с врачом.

Хотите проверить это на практике?

Можно начать с персональной тренировки за 8 000 ₽ и поработать над одной конкретной задачей. Если нужен углублённый анализ с видеозаписью, определением 3–5 приоритетов и письменными рекомендациями, выберите персональный разбор за 15 000 ₽.

ПЕРСОНАЛЬНАЯ ТРЕНИРОВКА — 8 000 ₽

ПЕРСОНАЛЬНЫЙ РАЗБОР — 15 000 ₽

ПОДОБРАТЬ ФОРМАТ ТРЕНИРОВОК