

## «МОБИЛИЗАЦИЯ», ТРЕНИРОВКА 1

Действие	Положение тела	Захват	Диапазон движений	Переменные величины
Шаг, Левая нога вперёд, рука тянется над головой (повторить для каждой стороны)	Стоя левым боком к тренажёру (повторить для другой стороны)	Одна рука – нейтральный левый (Л) захват (сменить руку, нейтральный правый (П) захват)	Средний - Большой	<ul style="list-style-type: none"><li>• 20-30 секунд</li><li>• 2-3 подхода</li><li>• Непрерывное движение</li><li>• Медленная-средняя скорость</li><li>• Переменный диапазон движений</li></ul>