



Гайд к видеокомплексу

«Комплекс упражнений для плечевого сустава»

Без предметов и с палкой · Подвижность · Контроль нагрузки

Проверенные упражнения — понятным языком

Автор и ведущий видеокомплекса: Марк Смирнов

Проект: TheraTouch Pro

В руководстве: 48 карточек по описанным движениям, иллюстрации, подсчёт повторений, дыхание, дневники и бытовые рекомендации.

YouTube: youtube.com/@TheraTouch_team

Сообщество: t.me/theratouch_lfk

Сайт: mark-lfk.ru

ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ

Информационно-образовательный материал, не медицинское назначение. Согласуйте набор и ограничения с лечащим специалистом. Палка служит направляющим предметом, а не способом продавить болезненное движение.

Версия 1.0 · 22 октября 2026 · Серия методических руководств TheraTouch Pro

Содержание гайда

При первом знакомстве начните с безопасности и подготовки. Для практики используйте закладки, карточки и указатели.

ЗНАКОМСТВО И ПОДГОТОВКА

Как пользоваться PDF и видео	3
Как устроено плечо и почему нужен свой план	4
Ограничения и сигналы остановки	5
Инвентарь, дыхание и рабочее место	6

ПЛАН И САМОКОНТРОЛЬ

Три этапа освоения	7
Светофор и реакция на нагрузку	8
Мой выбранный набор	9

АТЛАС ДВИЖЕНИЙ

Часть А. Без предметов: A01–A25	10
Часть В. С палкой: B01–B23	35

ПРАКТИКА И БЫТ

Если боль усилилась	58
Сон и поддержка руки	59
Быт, одежда и работа за столом	60
Как адаптировать упражнение	61
15 ошибок и подсказок	62

ДНЕВНИК И ПОДДЕРЖКА

Указатель A01–A13	63
Указатель A14–A25	64
Указатель B01–B12	65
Указатель B13–B23	66
Дневник на семь дней	67
Наблюдения за четыре недели	68
Частые вопросы	69
Обратная связь и полезные ссылки	70
Источники и сведения о версии	71

Нажатие на нижний колонтитул возвращает к содержанию. А и В — рабочая нумерация этого гайда; исходные коды указаны в карточках.

Видео показывает. Гайд объясняет.

НАБОР ВАЖНЕЕ ДЛИНЫ РОЛИКА

Выберите согласованные движения и объём. Полный атлас не означает, что все 48 карточек нужно выполнить за одно занятие.

1. Сначала — безопасность

Прочитайте страницы 4–8. После операции, травмы, вывиха или при выраженной слабости нужен отдельный план.

2. Прочитайте карточку до движения

Порядок один: цель, мышцы, исходное положение, техника с дыханием, повторения и отдых, контроль, облегчение и остановка.

3. Нажмите на время

Ссылка открывает фрагмент видео. У повторяющихся маятников и одинакового движения палки за спиной собраны несколько таймкодов.

4. Делайте паузы

Останавливайте ролик для отдыха и чтения. Не увеличивайте высоту руки, усилие или скорость ради совпадения с демонстрацией.

5. Запишите реакцию

Оцените не только конец занятия, но и вечер, сон и обычные движения следующим утром.

КАК ПОСТРОЕН АТЛАС

Повторяющиеся описания объединены. В группах исходника 25–29 несколько движений описаны вместе: в гайде они разобраны последовательно и получили рабочие номера А и В. Если точное число повторов не было выделено, это прямо отмечено в дозировке.

Видеоряд не был доступен для независимой сверки. Таймкоды взяты из авторских наработок; изображения созданы по описаниям. Облегчённые домашние варианты обозначены как адаптации и могут отличаться от исходной демонстрации.

Плечо работает вместе с лопаткой

При движении руки участвуют плечевой сустав, лопатка, ключица и мышцы корпуса. Вращательная манжета и другие мышцы помогают направлять и удерживать руку. Поэтому важны не только высота подъёма, но и плавность, контроль и переносимость. [3]

СИТУАЦИЯ	ЧТО УТОЧНИТЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ
Боль при использовании руки	Какие движения и нагрузка подходят, как постепенно возвращать обычные задачи.
Выраженная скованность	Причину ограничения и доступный объём. При «замороженном плече» боль и скованность могут сохраняться долго; сроки индивидуальны. [2]
Боль от шеи до кисти	Нужна оценка шеи, чувствительности и силы, а не только упражнений для плеча.
После травмы или операции	Разрешённые движения, сроки и ограничения. Общий видеокомплекс не заменяет протокол лечащей команды.

БОЛЬ — ПОВОД ПОДОБРАТЬ НАГРУЗКУ

Не определяйте диагноз по одному щелчку, болевой дуге или тесту. Болезненное движение не нужно повторять многократно для самостоятельной проверки.

Лопатка естественно участвует в подъёме руки. Не старайтесь силой удерживать её неподвижной или постоянно тянуть плечо вниз при каждом движении. В карточках речь идёт об удобном контроле, а не о жёсткой фиксации.

Цель практики — улучшать доступное движение и обычные бытовые задачи. Гайд не обещает «разбить спайки», вылечить разрыв сухожилия или восстановить полный объём к заданной неделе.

Когда занятие нужно отложить

КРИТЕРИЙ СТОП

Острая необычная боль, болезненный щелчок с блокировкой, чувство выскальзывания плеча, новая слабость или онемение, выраженное головокружение — прекратите движение.

Когда нужна срочная медицинская оценка

- После падения или травмы появилась сильная боль, рука не поднимается, плечо изменило форму или заметно отекло. [1]
- Плечо горячее и отёчное, есть температура либо общее недомогание.
- Чувствительность руки изменилась, онемение не проходит, кисть необычно холодная или появилась выраженная слабость. [1]
- Боль в плече или руке сочетается с давлением в груди, необычной одышкой, холодным потом или болью в челюсти — обращайтесь за экстренной помощью. [5]

Когда комплекс требует отдельного подбора

Недавняя операция, вывих, перелом, травматический разрыв сухожилия, выраженная нестабильность, воспалительное заболевание, существенная слабость, сильная постоянная боль или ограничения из-за сопутствующих заболеваний.

ОГРАНИЧЕНИЕ НЕ ОТМЕНЯЕТСЯ ОБЛЕГЧЕНИЕМ

Указания лечащей команды важнее общих карточек. При запрете движения за спину или над головой его не выполняют даже с лёгкой палкой. Новый сильный симптом не лечат универсальным маятником.

При опасных симптомах обращайтесь за медицинской помощью по месту нахождения. Не пытайтесь самостоятельно вправлять плечо или тянуть руку для «освобождения сустава».

Подготовьте место и инвентарь

ЧТО НУЖНО	КАК ПОДГОТОВИТЬ
Стул или стол	Устойчивые, без колёс и скольжения. Опора не должна двигаться при лёгком нажатии.
Лёгкая палка	Гладкая, без заноз, острых концов и скользкой поверхности. Это направляющий предмет, не утяжелитель.
Свободное пространство	Проверьте весь путь палки и рук: рядом нет людей, стекла, светильников и предметов на полках.
Экран и дневник	Установите экран так, чтобы не тянуться к нему больной рукой и не поворачивать голову постоянно.

ПАЛКА НЕ УСИЛИВАЕТ РАСТЯЖКУ

Она помогает согласовать руки, но не делает любое движение безопасным. Увеличение ширины хвата, рычага или усилия не должно продавливаться через боль.

Дыхание во время движения

Начинайте усилие на спокойном выдохе и возврат — на вдохе, где это указано. Во время кругов и удержаний продолжайте дышать естественно. Счёт на три или четыре не означает задержку дыхания.

Если стоять трудно

Многие движения руками можно выполнять сидя с устойчивой опорой стоп. Задания с шагом и наклоном адаптируют отдельно. Палку, стоящую на полу, не используют вместо трости, ходунков или надёжной опоры для веса тела.

Сначала освоите движение без предмета или в малой амплитуде. Подключайте палку, только если удобно держать её обеими руками и сохранять контроль.

От удобного движения к координации

Не переходите к сложным заданиям только потому, что дошли до их минуты в ролике. Этапы определяются задачей и переносимостью, а не номером недели.

ЭТАП 1 · УДОБНОЕ НАЧАЛО

Освоить дыхание, положения рук, малую амплитуду и отдых. Выбрать несколько согласованных движений. При необходимости практиковать сидя и без палки.

ЭТАП 2 · УСТОЙЧИВАЯ ТЕХНИКА

Закрепить переносимый набор, затем добавлять лёгкую палку и короткие удержания. Не повышать одновременно объём, высоту, скорость и усилие.

ЭТАП 3 · ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ КООРДИНАЦИЯ

Высокие дуги, движения за спиной и задания с шагом включать после освоения базовой техники и согласования. Перехват выполняется без подбрасывания, вращения — медленно.

Что записать в своём плане

- Разрешённые направления и ограничения после лечения или операции.
- Выбранные коды, повторы, высоту и облегчённые варианты.
- Дни практики и паузы между силовыми удержаниями.
- Когда пересматривать набор и с кем обсуждать ухудшение.

Частоту занятий определяйте со специалистом: движения на подвижность и силовые задания могут требовать разного режима. Ориентир из общего видео не заменяет индивидуальное назначение. [3]

Пропущенное занятие не компенсируют двойной серией. Стойкое ухудшение сна или обычных движений — повод пересмотреть нагрузку.

Светофор и последующая реакция

Оцените привычную боль от 0 до 10 и её характер. Число помогает описать состояние, но не определяет диагноз и не отменяет сигналы остановки.

ЗОНА	КАК ДЕЙСТВОВАТЬ
ЗЕЛЁНАЯ · 0–3	Привычные стабильные ощущения. Выполняйте свой выбранный объём, сохраняя удобную амплитуду.
ЖЁЛТАЯ · 4–5	Уменьшите высоту, усилие или объём; сделайте паузу. Если симптомы нарастают, закончите упражнение.
КРАСНАЯ · 6 и выше	Прекратите движение. Проверьте симптомы по странице 5; при необходимости обратитесь за помощью.

СМОТРИТЕ НЕ ТОЛЬКО НА МОМЕНТ ПОВТОРА

В некоторых программах допускается небольшой переносимый дискомфорт, но длительное усиление после занятия требует уменьшить нагрузку или остановиться и обсудить план. Не стремитесь достигнуть боли ради растяжки. [4]

Четыре момента для наблюдения

- До: исходная боль и обычная доступность движения.
- После: какие карточки и объём выполнили, что изменилось.
- Ночью: мешало ли плечо спать, сколько было пробуждений.
- Утром: стало ли труднее одеваться, мыть лицо или пользоваться рукой.

ПРИ ЛЮБОМ БАЛЛЕ

Новая слабость, стойкое онемение, заметный отёк или невозможность двигать рукой важнее цвета. Не продолжайте только из-за небольшой цифры боли.

Мой набор на текущий этап

Заполните после выбора упражнений с учётом ограничений. При необходимости распечатайте страницу повторно. Это рабочий лист, не медицинское назначение.

Имя: _____
Дата: _____ Пересмотр: _____

КОД	ВЫСОТА / ВАРИАНТ / ОГРАНИЧЕНИЯ	ОБЪЁМ / ОТДЫХ

Дни практики: _____
Что согласовано отдельно: _____

ПЕРЕД НАЧАЛОМ

Подготовьте опору, проверьте самочувствие, откройте выбранные карточки. Высокие, задние и координационные траектории не обязательны для каждого читателя.

A01

Видео: [00:38](#) · [35:11](#)

Спокойное дыхание и подготовка

Исходник: У-ПЛ-01; заключение

- 1. Зачем выполняем.** Начать занятие без спешки и проверить, удобно ли положение тела.
- 2. Какие мышцы работают.** Диафрагма и межрёберные мышцы; плечевой пояс остаётся расслабленным.
- 3. Исходное положение.** Сядьте на устойчивый стул или встаньте с удобной опорой стоп. Голова прямо, руки расслаблены. Ладони можно легко положить на нижние рёбра.

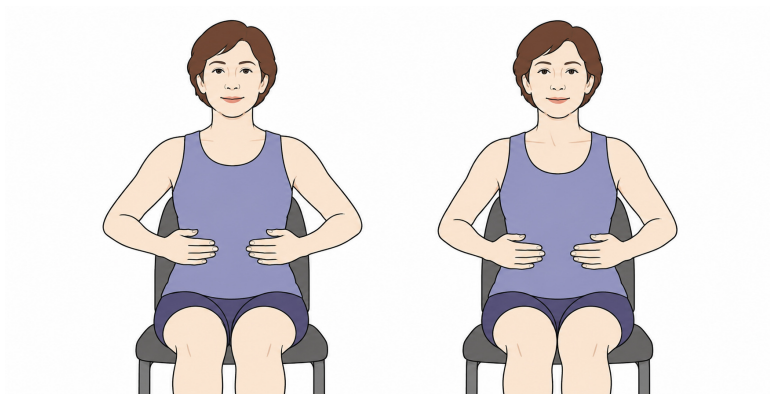


Иллюстрация по описанию: положение и ориентир движения; не кадр видео.

4. Техника и дыхание — по шагам

- 1)** Спокойно вдохните через нос, позволяя рёбрам немного расшириться. Не поднимайте плечи к ушам.
- 2)** Мягко выдохните через рот или нос, расслабляя кисти и надплечья. Не выталкивайте воздух с усилием.
- 3)** Повторите в естественном ритме. Глубина дыхания должна быть удобной, без головокружения.
- 4)** После третьего цикла оцените самочувствие. В конце комплекса можно вернуться к этой же карточке.

5. Повторения и отдых. 3 спокойных вдоха-выдоха, 1 серия. Вдох и выдох — один цикл. Делайте паузы до восстановления спокойного дыхания и контроля.

- 6. Главный контроль.** Плечи и шея не напрягаются; нет ощущения нехватки воздуха.
- 7. Если сегодня чувствительнее.** Дышите привычной глубиной; при неустойчивости выполняйте сидя.

СТОП. Головокружение, необычная одышка, боль или давление в груди — прекратите занятие.

A02

Видео: [00:59](#)

Вращение кистями с подъёмом рук

Исходник: У-ПЛ-02

- 1. Зачем выполняем.** Подготовить кисти и предплечья, сочетая круги с доступным подъёмом рук.
- 2. Какие мышцы работают.** Мышцы предплечий управляют кистями; мышцы плеча и лопатки удерживают руки.
- 3. Исходное положение.** Сидя или стоя, плечи расслаблены. Локти немного мягкие, пальцы собраны в свободные кулаки.

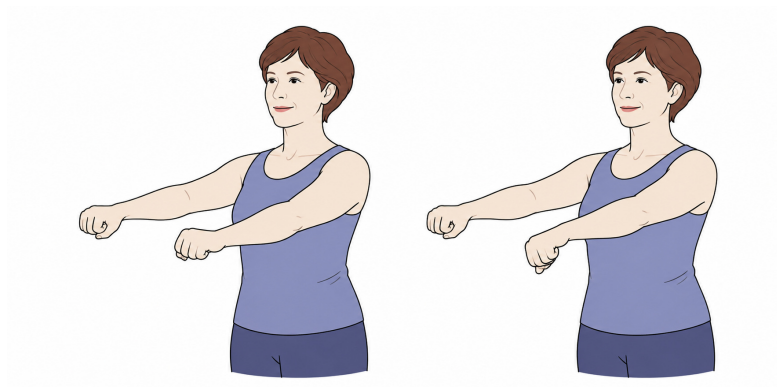


Иллюстрация по описанию: положение и ориентир движения; не кадр видео.

4. Техника и дыхание — по шагам

- 1)** Начните небольшие круги кистями перед собой. Дышите свободно во время каждого круга.
- 2)** На спокойном выдохе постепенно поднимите руки вперёд лишь до удобного уровня, продолжая вращать кисти.
- 3)** На вдохе плавно опустите руки. Не стремитесь удерживать их на высоте груди через боль.
- 4)** После десяти кругов смените направление. При утомлении сначала опустите руки и отдохните.

5. Повторения и отдых. По 10 кругов кистями в каждом направлении, 1 подход. Делайте паузы до восстановления спокойного дыхания и контроля.

6. Главный контроль. Кулаки не сжаты до напряжения; плечи не поднимаются к ушам.

7. Если сегодня чувствительнее. Держите локти ниже или поддерживайте предплечья на столе, выполняя только круги кистями.

СТОП. Боль в кисти или плече, онемение пальцев — остановитесь.

A03

Видео: [01:26](#)

Сжатие и раскрытие кистей

Исходник: У-ПЛ-03

- 1. Зачем выполняем.** Потренировать мягкий захват и полное расслабление пальцев.
- 2. Какие мышцы работают.** Сгибатели и разгибатели пальцев, мышцы кистей и предплечий.
- 3. Исходное положение.** Руки перед собой на удобной высоте ниже плеч. Можно сидеть с опорой предплечий, если удержание рук утомляет.

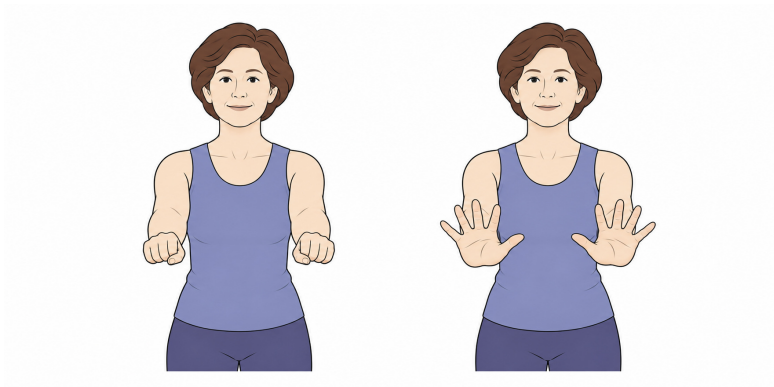


Иллюстрация по описанию: положение и ориентир движения; не кадр видео.

4. Техника и дыхание — по шагам

- 1)** На выдохе мягко соберите пальцы в кулаки. Не сдавливайте их максимально.
- 2)** На вдохе раскройте ладони и свободно разведите пальцы.
- 3)** Повторяйте в плавном ритме, не пытайтесь ускориться за видео. При длинной серии дышите естественно.
- 4)** После серии опустите руки или положите предплечья на опору, расслабьте кисти.

5. Повторения и отдых. 15 сжиманий и раскрытий, 1 подход. Сжать и раскрыть — один повтор. Делайте паузы до восстановления спокойного дыхания и контроля.

- 6. Главный контроль.** Раскрытие полное и спокойное; шея не напрягается ради удержания рук.
- 7. Если сегодня чувствительнее.** Уменьшите усилие и число повторений; держите руки ниже.

СТОП. Боль в пальцах, нарастающее онемение или усиление плечевой боли — прекратите.

A04

Видео: [01:52](#)

Сгибание локтей: кисти к плечам

Источник: У-ПЛ-04

- 1. Зачем выполняем.** Потренировать сгибание локтей при удобном положении верхних частей рук.
- 2. Какие мышцы работают.** Двуглавая и другие сгибатели локтя; мышцы плеча удерживают руки.
- 3. Исходное положение.** Руки направлены вперёд на комфортной высоте. Локти не нужно обязательно держать на уровне плеч.

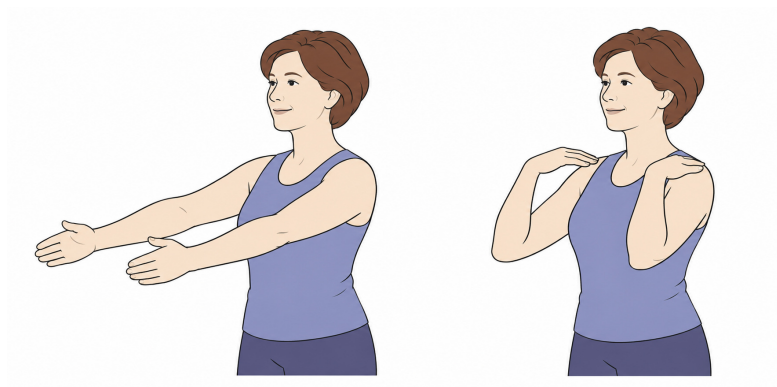


Иллюстрация по описанию: положение и ориентир движения; не кадр видео.

4. Техника и дыхание — по шагам

- 1) На выдохе плавно согните локти, направляя пальцы к одноимённым плечам.
- 2) Коснитесь плеч только если это получается без боли; иначе остановитесь раньше.
- 3) На вдохе мягко выпрямите руки вперёд, не выталкивая локти с силой.
- 4) Повторяйте, не качая корпусом. При утомлении опустите руки и сделайте паузу.

5. Повторения и отдых. 10 сгибаний и разгибаний, 1 подход. Делайте паузы до восстановления спокойного дыхания и контроля.

- 6. Главный контроль.** Движение идёт в локтях, плечи не подтягиваются к ушам.
- 7. Если сегодня чувствительнее.** Опустите локти ниже или выполняйте с опорой предплечий.

СТОП. Боль спереди плеча, в локте или онемение — остановитесь.

A05

Видео: [02:19](#)

Подъём и расслабление плеч

Исходник: У-ПЛ-05

- 1. Зачем выполняем.** Научиться различать напряжение и расслабление надплечий.
- 2. Какие мышцы работают.** Трапециевидные и другие мышцы, управляющие положением лопаток.
- 3. Исходное положение.** Сидя или стоя, руки свободно вдоль тела. Голова нейтрально, взгляд перед собой.

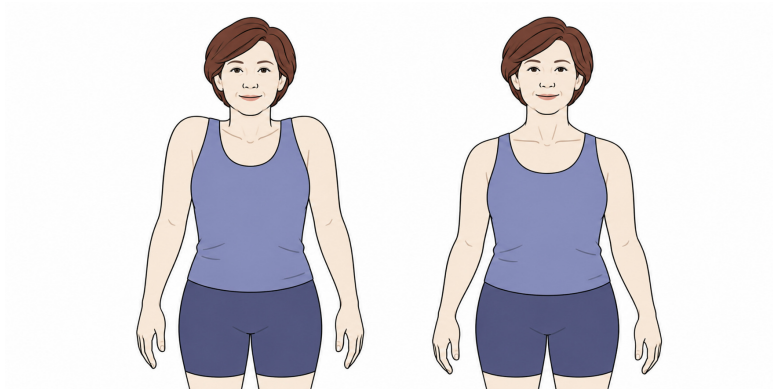


Иллюстрация по описанию: положение и ориентир движения; не кадр видео.

4. Техника и дыхание — по шагам

- 1) На спокойном вдохе приподнимите плечи на два счёта, не тяните голову назад.
- 2) На выдохе за следующие два счёта мягко верните плечи вниз в естественное положение.
- 3) Не вдавливайте их силой вниз и не пытайтесь дотянуться пальцами до пола.
- 4) Повторяйте плавно. В конце расслабьте руки и проверьте свободу шеи.

5. Повторения и отдых. 10 циклов под счёт 1–2–3–4, 1 подход. Поднять и расслабить — один цикл. Делайте паузы до восстановления спокойного дыхания и контроля.

- 6. Главный контроль.** Голова не запрокидывается, нет силового давления плечами вниз.
- 7. Если сегодня чувствительнее.** Сделайте подъём совсем небольшим; выполняйте сидя.

СТОП. Боль в шее, плече, головокружение — прекратите.

A06

Видео: [02:52](#)

Кисть к противоположному плечу

Исходник: У-ПЛ-06

- 1. Зачем выполняем.** Освоить мягкое движение руки поперёк груди.
- 2. Какие мышцы работают.** Мышцы плеча и грудной клетки; задняя область плеча может ощущать лёгкое натяжение.
- 3. Исходное положение.** Сядьте или встаньте прямо. Руки согнуты перед нижней частью груди, плечи расслаблены.

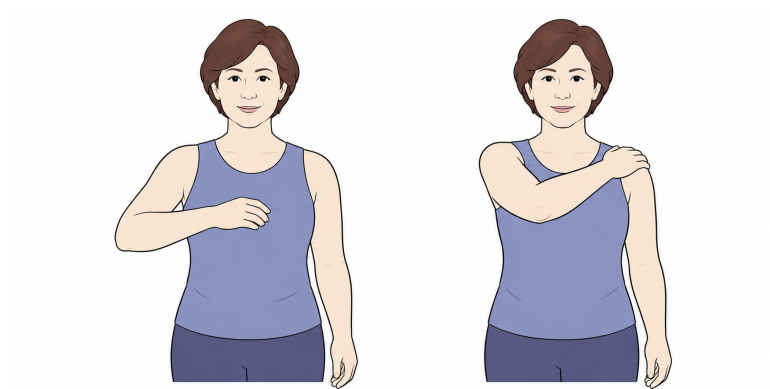


Иллюстрация по описанию: положение и ориентир движения; не кадр видео.

4. Техника и дыхание — по шагам

- 1)** На выдохе потянитесь правой кистью к левому плечу через грудь. Локоть остаётся на удобной высоте.
- 2)** Сделайте короткую остановку примерно на секунду, не усиливая натяжение другой рукой.
- 3)** На вдохе верните правую руку к центру.
- 4)** Повторите левой рукой. Не поворачивайте корпус вслед за кистью.

5. Повторения и отдых. 10 движений суммарно, попеременно руками, 1 подход. Делайте паузы до восстановления спокойного дыхания и контроля.

- 6. Главный контроль.** Плечо не зажимается; движение небольшое, корпус спокоен.
- 7. Если сегодня чувствительнее.** Двигайтесь ниже уровня груди и не стремитесь обязательно коснуться плеча.

СТОП. Острая или нарастающая боль в плече, онемение — остановитесь.

A07

Видео: [03:32](#)

Подъём с поддержкой другой рукой

Исходник: У-ПЛ-07

- 1. Зачем выполняем.** Потренировать доступный подъём руки с мягкой поддержкой.
- 2. Какие мышцы работают.** Мышцы ведущей руки обеспечивают помощь; мышцы плеча и лопатки сопровождают движение.
- 3. Исходное положение.** Менее болезненной рукой поддержите предплечье или кисть другой руки снизу. Обе руки расположены перед собой.

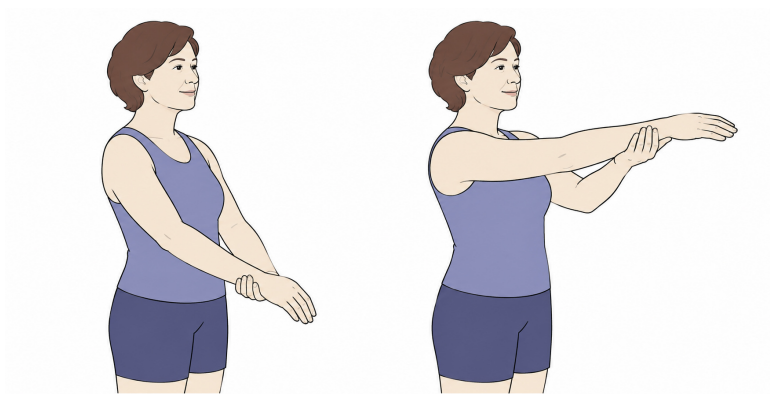


Иллюстрация по описанию: положение и ориентир движения; не кадр видео.

4. Техника и дыхание — по шагам

- 1) На выдохе ведущая рука мягко помогает поднять поддерживаемую руку вперёд.
- 2) Остановитесь на удобной высоте, не стремясь обязательно достать до глаз или лба.
- 3) На вдохе плавно опустите обе руки, сохраняя поддержку.
- 4) Повторяйте без рывков. При боли в обеих руках нужна отдельная адаптация.

5. Повторения и отдых. 10 плавных подъёмов, 1 подход. Поднять и опустить — один повтор. Делайте паузы до восстановления спокойного дыхания и контроля.

6. Главный контроль. Корпус не отклоняется назад, поясница не прогибается.

7. Если сегодня чувствительнее. Уменьшите высоту или используйте устойчивую опору предплечья по рекомендации специалиста.

СТОП. Острая боль, ощущение нестабильности или нарастающее онемение — прекратите.

A08

Видео: [04:11](#)

Мягкое движение плеч вперёд

Исходник: У-ПЛ-08

- 1. Зачем выполняем.** Освоить движение лопаток по грудной клетке без сильного сгибания шеи.
- 2. Какие мышцы работают.** Передняя зубчатая и другие мышцы, управляющие положением лопаток.
- 3. Исходное положение.** Руки расслаблены, сидя или стоя. Грудная клетка в удобном положении, голова над корпусом.

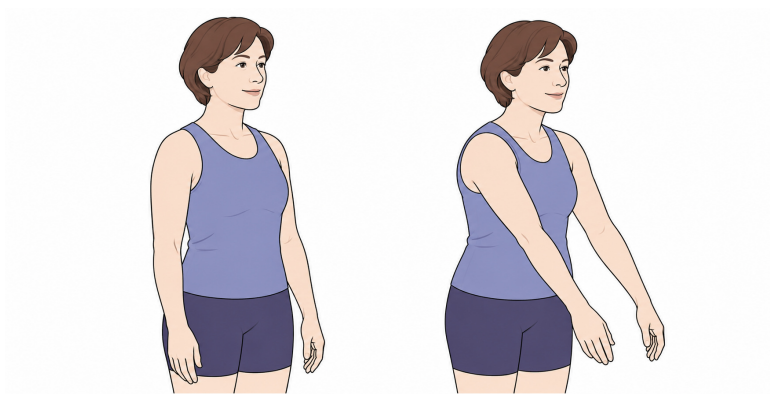


Иллюстрация по описанию: положение и ориентир движения; не кадр видео.

4. Техника и дыхание — по шагам

- 1)** На выдохе мягко направьте плечи вперёд, немного разводя лопатки.
- 2)** Допустимо небольшое округление верхней части спины; не тяните подбородок к груди силой.
- 3)** На вдохе вернитесь к нейтральному положению.
- 4)** Повторяйте медленно. Не пытайтесь максимально раздвинуть лопатки.

5. Повторения и отдых. 10 движений вперёд с возвратом, 1 подход. Делайте паузы до восстановления спокойного дыхания и контроля.

6. Главный контроль. Голова не уходит далеко вперёд, нет болезненного давления в плечах.

7. Если сегодня чувствительнее. Уменьшите амплитуду и выполняйте сидя с устойчивой опорой стоп.

СТОП. Боль в шее, плече, головокружение — остановитесь.

A09

Видео: [04:47](#)

Разведение локтей перед грудью

Источник: У-ПЛ-09

- 1. Зачем выполняем.** Потренировать мягкое раскрытие плечевого пояса и контроль лопаток.
- 2. Какие мышцы работают.** Мышцы лопаток и плечевого пояса; грудные мышцы могут ощущать лёгкое натяжение.
- 3. Исходное положение.** Предплечья удобно сложены перед нижней частью груди «рука на руке». Локти не подняты через дискомфорт.

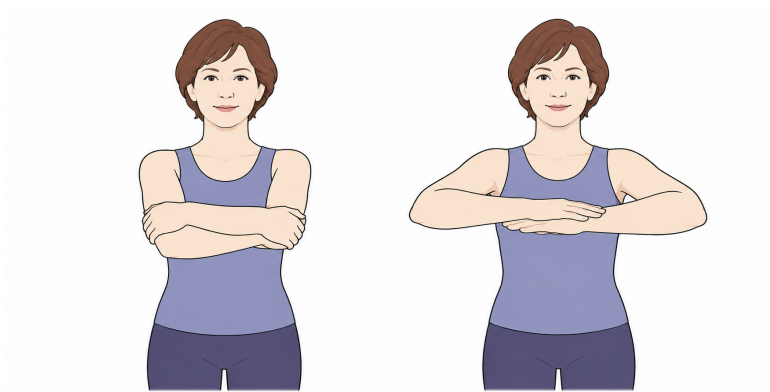


Иллюстрация по описанию: положение и ориентир движения; не кадр видео.

4. Техника и дыхание — по шагам

- 1)** На выдохе мягко разведите локти в стороны, сохраняя удобный контакт рук.
- 2)** Остановитесь на три спокойных счёта, продолжая дышать.
- 3)** На вдохе верните локти ближе к центру на четвёртый счёт.
- 4)** Не расправляйте грудь силой и не тяните плечи назад за пределы комфорта.

5. Повторения и отдых. 8 разведений с удержанием на 3 счёта, 1 подход. Делайте паузы до восстановления спокойного дыхания и контроля.

- 6. Главный контроль.** Лопатки двигаются свободно; шея не напрягается, плечи не уходят вверх.
- 7. Если сегодня чувствительнее.** Держите руки ниже и уменьшите разведение локтей.

СТОП. Острая боль в передней части плеча или области ключицы — прекратите.

A10

Видео: [05:36](#)

Соединение рук спереди и раскрытие

Исходник: У-ПЛ-10

- 1. Зачем выполняем.** Потренировать чередование движения рук перед грудью и небольшого раскрытия.
- 2. Какие мышцы работают.** Грудные мышцы, дельтовидные и мышцы лопаток.
- 3. Исходное положение.** Руки перед собой на удобной высоте, локти немного мягкие. Стопы устойчивы или используйте стул.

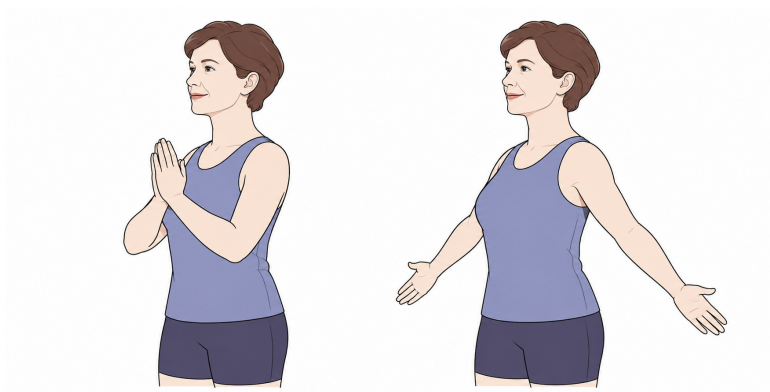


Иллюстрация по описанию: положение и ориентир движения; не кадр видео.

4. Техника и дыхание — по шагам

- 1) На выдохе мягко соедините ладони перед собой без удара.
- 2) На вдохе плавно разведите руки в стороны и немного назад, только в доступной амплитуде.
- 3) Не требуется хлопать за спиной или касаться кистями друг друга сзади.
- 4) Вернитесь вперёд и повторите. Не раскачивайте корпус и не ускоряйте руки.

5. Повторения и отдых. 10 циклов: соединить спереди и раскрыть, 1 подход. Делайте паузы до восстановления спокойного дыхания и контроля.

6. Главный контроль. Нет резких хлопков и махов; движение не вызывает передней боли.

7. Если сегодня чувствительнее. Выполняйте только движение перед собой и небольшое разведение ниже плеч.

СТОП. Острая боль, чувство выскальзывания плеча, онемение — остановитесь.

A11

Видео: [06:04](#)

Небольшие круги локтями

Исходник: У-ПЛ-11

- 1. Зачем выполняем.** Потренировать согласованное движение плеч и лопаток.
- 2. Какие мышцы работают.** Дельтовидные, мышцы вращательной манжеты и лопаток.
- 3. Исходное положение.** Пальцы легко лежат на одноимённых плечах, локти согнуты. Если кисти не достают, держите их в удобном положении рядом.

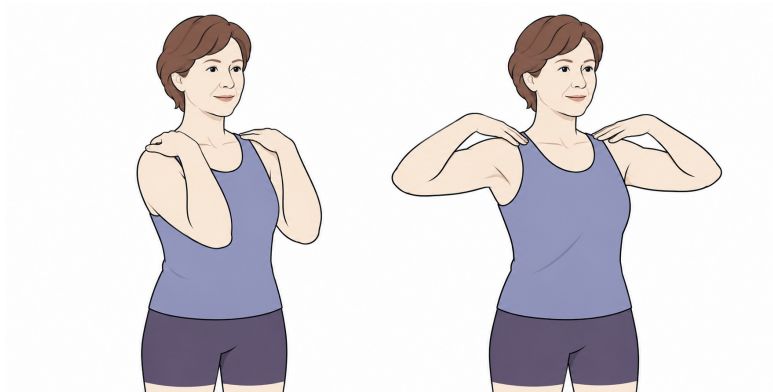


Иллюстрация по описанию: положение и ориентир движения; не кадр видео.

4. Техника и дыхание — по шагам

- 1) Начните маленькие круги локтями вперёд, дышите свободно во время всего круга.
- 2) Не стремитесь поднять локти как можно выше или далеко завести назад.
- 3) После десяти кругов опустите руки и расслабьтесь.
- 4) Затем выполните круги в обратном направлении с той же небольшой амплитудой.

5. Повторения и отдых. По 10 кругов в каждом направлении, 1 подход. Делайте паузы до восстановления спокойного дыхания и контроля.

- 6. Главный контроль.** Голова и корпус не следуют за кругом, плечи не зажимаются.
- 7. Если сегодня чувствительнее.** Уменьшите круги и число повторений; держите локти ниже.

СТОП. Болезненный щелчок, нарастающая боль или онемение — прекратите.

A12

Видео: [07:08](#) · [11:38](#) · [13:54](#) · [17:24](#)

Расслабленный маятник у опоры

Исходник: У-ПЛ-12, 19, 23; финальный маятник

- 1. Зачем выполняем.** Освоить небольшое расслабленное покачивание руки при поддержке корпуса.
- 2. Какие мышцы работают.** Рабочая рука по возможности расслаблена; ноги и корпус создают маленькое движение, опорная рука поддерживает равновесие.
- 3. Исходное положение.** Упритесь менее болезненной рукой в устойчивый стол. Немного наклонитесь, колени мягкие. Другая рука свободно свисает вниз.



Иллюстрация по описанию: положение и ориентир движения; не кадр видео.

4. Техника и дыхание — по шагам

- 1) Спокойно вдохните и расслабьте кисть, локоть и плечо свисающей руки.
- 2) Лёгким движением корпуса задайте маленькое покачивание вперёд-назад. Дышите свободно.
- 3) Для кругового варианта мягко измените движение корпуса, позволяя руке описывать небольшой круг. Не крутите плечом с усилием.
- 4) Остановитесь, выпрямитесь спокойно и оцените реакцию. Каждый таймкод обозначает повтор этой группы в видео.

5. Повторения и отдых. За один эпизод выберите один вариант: до 10 покачиваний либо 5 малых кругов в каждую сторону. Это щадящий ориентир гайда; эпизоды видео не нужно суммировать. Делайте паузы до восстановления спокойного дыхания и контроля.

6. Главный контроль. Рука не совершает активный широкий мах; опора устойчива, нет головокружения.

7. Если сегодня чувствительнее. Сильнее опирайтесь на стол, уменьшите наклон и амплитуду. При боли в опорной руке адаптацию подбирают отдельно.

СТОП. Боль усиливается, появилась слабость или головокружение — прекратите.

A13

Видео: [07:23](#)

Небольшое отведение рук за спиной

Исходник: У-ПЛ-13

- 1. Зачем выполняем.** Потренировать доступное движение рук назад без силового растяжения.
- 2. Какие мышцы работают.** Задние отделы дельтовидных и мышцы лопаток; передняя часть плеча может слегка натягиваться.
- 3. Исходное положение.** Стоя или сидя, расположите кисти сзади у ягодиц. Соедините их только если это получается без боли.

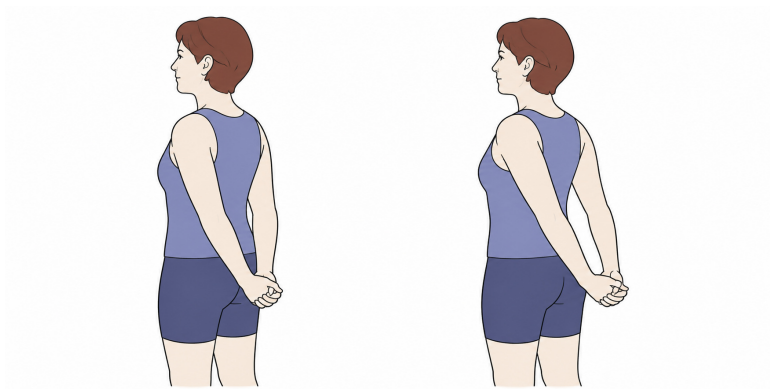


Иллюстрация по описанию: положение и ориентир движения; не кадр видео.

4. Техника и дыхание — по шагам

- 1) На спокойном выдохе отведите руки назад на небольшое расстояние.
- 2) Не тяните замок высоко и не давите плечами вниз.
- 3) На вдохе верните кисти к исходному положению.
- 4) Повторяйте плавно, сохраняя голову прямо и поясницу без прогиба.

5. Повторения и отдых. 10 небольших отведений с возвратом, 1 подход. Делайте паузы до восстановления спокойного дыхания и контроля.

6. Главный контроль. Амплитуда небольшая, корпус не наклоняется вперёд ради отведения.

7. Если сегодня чувствительнее. Не сцепляйте пальцы; оставьте кисти по отдельности рядом с бёдрами.

СТОП. Прострел или острая боль спереди плеча — остановитесь.

A14

Видео: [07:54](#)

Четыре фазы: в стороны и к голове

Исходник: У-ПЛ-14

- 1. Зачем выполняем.** Освоить последовательность движений, похожую на бытовое причёсывание.
- 2. Какие мышцы работают.** Дельтовидные, сгибатели локтя, мышцы манжеты и лопаток.
- 3. Исходное положение.** Сядьте или встаньте устойчиво, руки вдоль тела. Выберите доступную высоту подъёма.

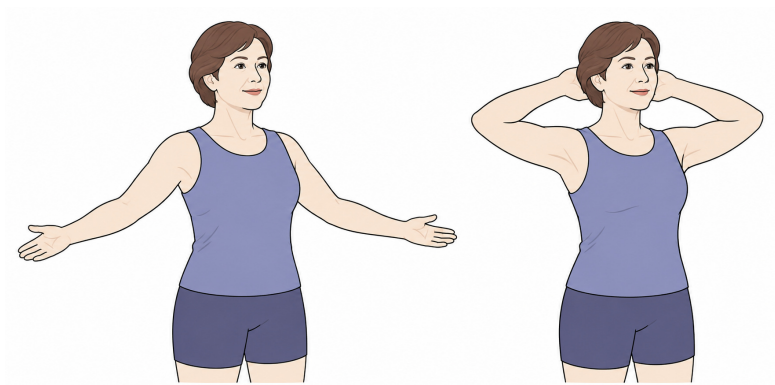


Иллюстрация по описанию: положение и ориентир движения; не кадр видео.

4. Техника и дыхание — по шагам

- 1) «Раз»:** на выдохе мягко разведите руки в стороны до удобной высоты.
- 2) «Два»:** согните локти и приблизьте кисти к голове. Дышите естественно; не тяните голову руками.
- 3) «Три»:** снова разведите руки в стороны в той же небольшой амплитуде.
- 4) «Четыре»:** на вдохе опустите руки. Не требуется обязательное касание затылка.

5. Повторения и отдых. 8 полных четырёхфазных циклов, 1 подход. Делайте паузы до восстановления спокойного дыхания и контроля.

6. Главный контроль. Шея остаётся нейтральной, плечи не выводятся назад через боль.

7. Если сегодня чувствительнее. Подносите кисти к подбородку или вискам вместо затылка; уменьшите высоту.

СТОП. Острая боль, чувство нестабильности или онемение — прекратите.

A15

Видео: [08:35](#)

Мягкие «ножницы» перед собой

Исходник: У-ПЛ-15

- 1. Зачем выполняем.** Потренировать небольшие перекрёстные движения рук перед грудью.
- 2. Какие мышцы работают.** Грудные, дельтовидные и мышцы, удерживающие положение лопаток.
- 3. Исходное положение.** Руки перед собой ниже или на уровне удобной высоты груди. Локти немного мягкие.

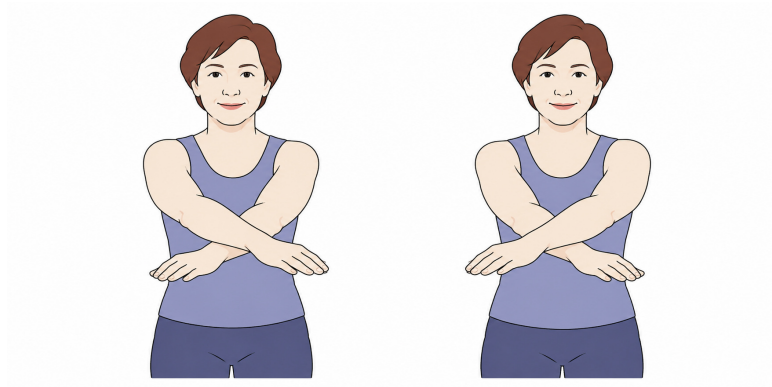


Иллюстрация по описанию: положение и ориентир движения; не кадр видео.

4. Техника и дыхание — по шагам

- 1) На выдохе мягко проведите правую руку над левой, слегка перекрещивая предплечья.
- 2) На вдохе верните руки в небольшое разведение.
- 3) На следующем выдохе поменяйте руки: левая проходит сверху.
- 4) Двигайтесь без ударов, рывков и задержки дыхания. При утомлении опустите руки.

5. Повторения и отдых. 15 перекрёстных движений суммарно, меняя верхнюю руку, 1 подход. Делайте паузы до восстановления спокойного дыхания и контроля.

- 6. Главный контроль.** Корпус спокоен; движение не превращается в широкий силовой мах.
- 7. Если сегодня чувствительнее.** Скрещивайте меньше и держите руки ниже.

СТОП. Нарастание боли в плече, покалывание или онемение — остановитесь.

A16

Видео: [09:13](#)

Мягкое заведение кисти к пояснице

Источник: У-ПЛ-16

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ ВАРИАНТ · ПОСЛЕ ОСВОЕНИЯ И СОГЛАСОВАНИЯ

- 1. Зачем выполняем.** Потренировать доступное движение руки за спину без проверки предельной высоты.
- 2. Какие мышцы работают.** Мышцы, выполняющие разгибание и внутренний поворот плеча; сгибатели локтя.
- 3. Исходное положение.** Руки вдоль тела. Выполняйте только если движение за спину разрешено и переносится спокойно.

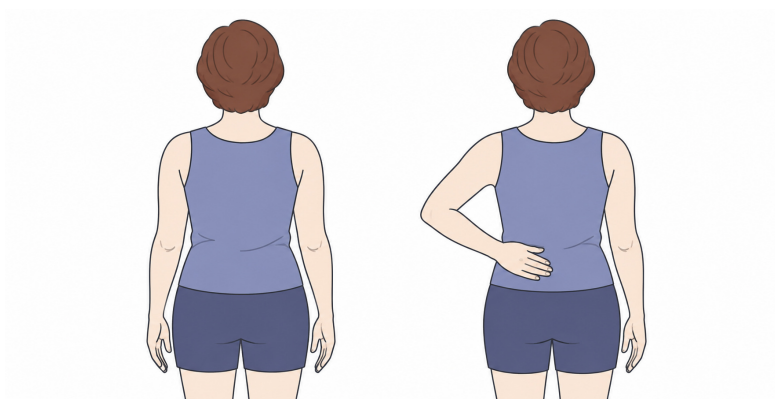


Иллюстрация по описанию: положение и ориентир движения; не кадр видео.

4. Техника и дыхание — по шагам

- 1) На выдохе заведите тыльную сторону кисти к пояснице.
- 2) Скользите немного вверх лишь до удобной точки. Не стремитесь достать противоположную лопатку.
- 3) На вдохе плавно верните руку вперёд. Другая рука не подтягивает её силой.
- 4) Повторите с другой стороны. Это упражнение на движение, а не самостоятельный диагностический тест.

5. Повторения и отдых. По 8 мягких заведений каждой рукой, 1 подход на сторону. Делайте паузы до восстановления спокойного дыхания и контроля.

- 6. Главный контроль.** Плечо не выкручивается; корпус не наклоняется, чтобы поднять кисть выше.
- 7. Если сегодня чувствительнее.** Остановитесь у ягодицы или пояса. При послеоперационном запрете пропустите.

СТОП. Резкая боль спереди плеча, болезненный щелчок — прекратите.

A17

Видео: [09:47](#)

Небольшой боковой наклон с рукой

Исходник: У-ПЛ-17

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ ВАРИАНТ · ПОСЛЕ ОСВОЕНИЯ И СОГЛАСОВАНИЯ

- 1. Зачем выполняем.** Соединить доступное положение руки с мягким наклоном корпуса.
- 2. Какие мышцы работают.** Мышцы боковой поверхности туловища и плечевого пояса.
- 3. Исходное положение.** Стоя устойчиво, одна рука на поясе. Другую расположите над головой только если такой подъём уже доступен без боли.

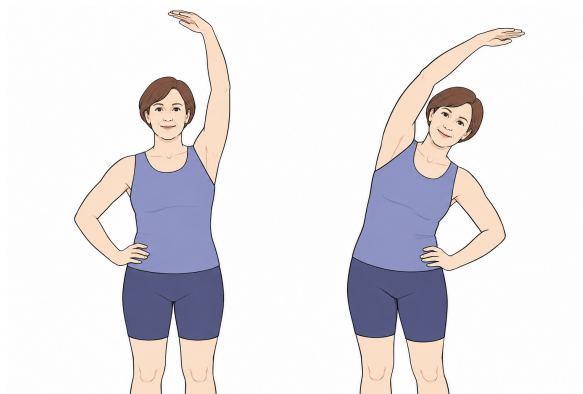


Иллюстрация по описанию: положение и ориентир движения; не кадр видео.

4. Техника и дыхание — по шагам

- 1) На выдохе начните небольшой наклон в противоположную от поднятой руки сторону на три спокойных счёта.
- 2) Продолжайте дышать; не тянитесь рукой дальше через плечевую боль.
- 3) На вдохе вернитесь в вертикальное положение.
- 4) После серии смените сторону. Не скручивайтесь вперёд и не сгибайте шею отдельно.

5. Повторения и отдых. По 6 небольших наклонов в каждую сторону, 1 подход. Делайте паузы до восстановления спокойного дыхания и контроля.

- 6. Главный контроль.** Стопы устойчивы, наклон небольшой, плечо не удерживается через боль.
- 7. Если сегодня чувствительнее.** Держите верхнюю руку на плече или оставьте обе руки на поясе.

СТОП. Головокружение, боль в плече, шее или спине — остановитесь.

A18

Видео: [10:49](#)

Мягкое сведение лопаток

Источник: У-ПЛ-18

- 1. Зачем выполняем.** Потренировать спокойное движение лопаток без силового прогиба груди.
- 2. Какие мышцы работают.** Ромбовидные и средняя часть трапециевидных мышц.
- 3. Исходное положение.** Кисти удобно расположены сзади у бёдер или вдоль тела. Не обязательно соединять их в замок.

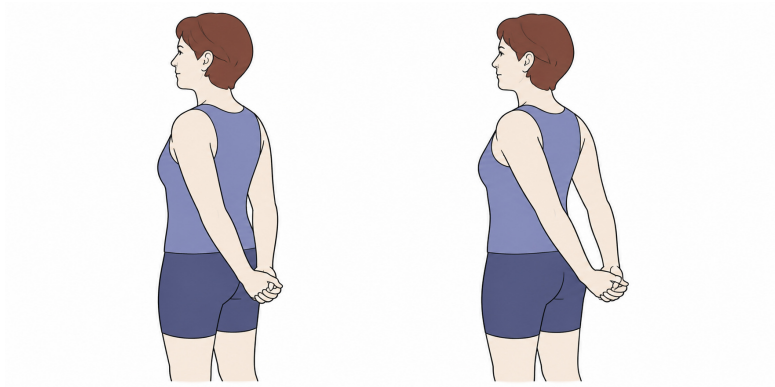


Иллюстрация по описанию: положение и ориентир движения; не кадр видео.

4. Техника и дыхание — по шагам

- 1) На выдохе мягко приблизьте лопатки друг к другу, не поднимая плечи.
- 2) Удержите три спокойных счёта, продолжая дышать.
- 3) На вдохе полностью ослабьте усилие.
- 4) Повторяйте без максимального сжатия и без выпячивания нижних рёбер.

5. Повторения и отдых. 8 сведений с удержанием на 3 счёта, 1 подход. Делайте паузы до восстановления спокойного дыхания и контроля.

6. Главный контроль. Шея расслаблена; движение лопаток не сопровождается поясничным прогибом.

7. Если сегодня чувствительнее. Оставьте руки вдоль тела и уменьшите усилие.

СТОП. Острая боль в плече или межлопаточной области — прекратите.

A19

Видео: [11:52](#)

Мягкое растягивание пальцевого замка

Исходник: У-ПЛ-20

- 1. Зачем выполняем.** Освоить небольшое статическое усилие руками без видимого движения плеч.
- 2. Какие мышцы работают.** Мышцы плечевого пояса и предплечий; кисти удерживают соединение.
- 3. Исходное положение.** Свободно соедините пальцы перед нижней частью груди. Локти на удобной высоте, запястья не заломлены.

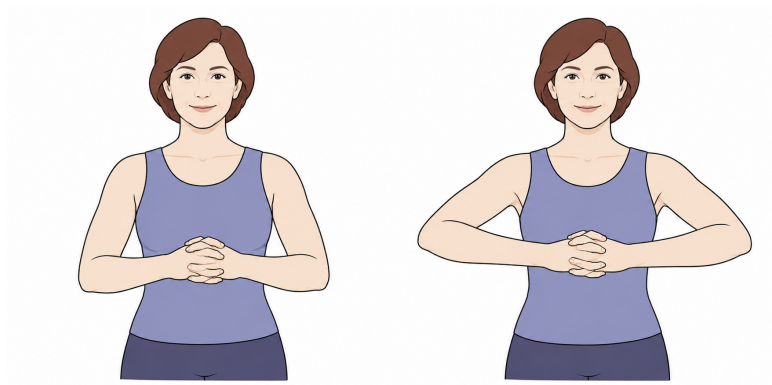


Иллюстрация по описанию: положение и ориентир движения; не кадр видео.

4. Техника и дыхание — по шагам

- 1) Спокойно вдохните и проверьте комфорт пальцев.
- 2) На выдохе мягко потяните руки в разные стороны, сохраняя замок. Усилие небольшое, без попытки разорвать хват.
- 3) Удержите три счёта, не задерживая дыхание.
- 4) Плавно расслабьтесь, разомкните пальцы при необходимости и повторите.

5. Повторения и отдых. 8 удержаний по 3 спокойных счёта, 1 подход. Делайте паузы до восстановления спокойного дыхания и контроля.

- 6. Главный контроль.** Нет боли в кистях; плечи нежимаются, лицо остаётся расслабленным.
- 7. Если сегодня чувствительнее.** Опустите замок ниже и уменьшите усилие. При болезненных пальцах упражнение пропустите.

СТОП. Боль в пальцах, запястье или плече, онемение — остановитесь.

A20

Видео: [12:37](#)

Небольшой шаг назад и раскрытие рук

Исходник: У-ПЛ-21

- 1. Зачем выполняем.** Соединить движение рук с контролируемой сменой опоры.
- 2. Какие мышцы работают.** Мышцы плеч и лопаток; мышцы ног и корпуса обеспечивают устойчивость.
- 3. Исходное положение.** Стопы на ширине таза, пространство сзади свободно. При неустойчивости используйте вариант без шага.

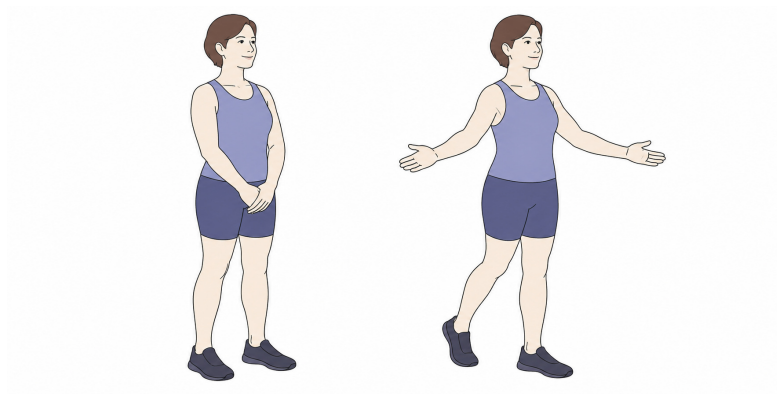


Иллюстрация по описанию: положение и ориентир движения; не кадр видео.

4. Техника и дыхание — по шагам

- 1)** На выдохе сделайте маленький шаг одной ногой назад на носок, мягко раскрывая руки на удобной высоте.
- 2)** Не переносите весь вес назад и не делайте глубокий выпад.
- 3)** На вдохе верните руки и ногу к исходному положению.
- 4)** Повторяйте, меняя ногу, без спешки. Голова остаётся прямо.

5. Повторения и отдых. 10 шагов с возвратом суммарно, 1 подход. Делайте паузы до восстановления спокойного дыхания и контроля.

- 6. Главный контроль.** Равновесие устойчиво; руки не поднимаются через боль.
- 7. Если сегодня чувствительнее.** Оставьте стопы на месте и выполняйте только небольшое раскрытие рук.

СТОП. Шаткость, головокружение, боль в ноге или плече — прекратите.

A21

Видео: [13:20](#)

Малые круги соединёнными руками

Исходник: У-ПЛ-22

- 1. Зачем выполняем.** Потренировать согласованное круговое движение рук перед собой.
- 2. Какие мышцы работают.** Мышцы плечевого пояса, лопаток и предплечий.
- 3. Исходное положение.** Пальцы соединены свободно перед нижней частью груди. Локти мягкие, плечи расслаблены.

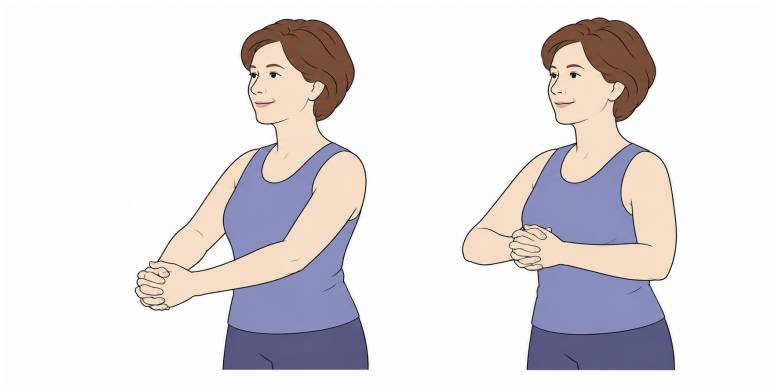


Иллюстрация по описанию: положение и ориентир движения; не кадр видео.

4. Техника и дыхание — по шагам

- 1)** Начните небольшой вертикальный круг соединёнными руками. Дышите свободно на протяжении круга.
- 2)** Верхняя точка не должна выходить выше доступного уровня. Не тяните одну руку другой силой.
- 3)** После пяти кругов остановитесь и расслабьте кисти.
- 4)** Выполните пять кругов в обратную сторону с той же небольшой амплитудой.

5. Повторения и отдых. 5 кругов в каждом направлении, 1 подход. Делайте паузы до восстановления спокойного дыхания и контроля.

6. Главный контроль. Корпус не рисует круг вместе с руками; шея остаётся спокойной.

7. Если сегодня чувствительнее. Делайте круги ниже и меньшего диаметра; можно не сцеплять пальцы.

СТОП. Острая боль или онемение — остановитесь.

A22

Видео: [14:22](#)

Лёгкое давление ладонь в ладонь

Исходник: У-ПЛ-24

- 1. Зачем выполняем.** Потренировать небольшое статическое усилие перед грудью.
- 2. Какие мышцы работают.** Грудные мышцы и мышцы плечевого пояса; кисти поддерживают контакт.
- 3. Исходное положение.** Соедините ладони перед нижней частью груди. Локти расположите так, чтобы плечам и запястьям было удобно.

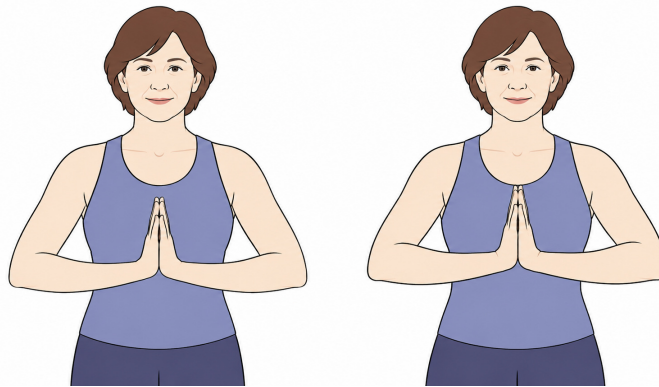


Иллюстрация по описанию: положение и ориентир движения; не кадр видео.

4. Техника и дыхание — по шагам

- 1)** На спокойном вдохе проверьте, что ладони соприкасаются без болезненного сгибания запястий.
- 2)** На выдохе мягко надавите ладонями навстречу друг другу.
- 3)** Удержите три спокойных счёта, продолжая дышать; усилие не максимальное.
- 4)** Плавно полностью ослабьте давление и расслабьтесь перед повтором.

5. Повторения и отдых. 8 сжатий по 3 спокойных счёта, 1 подход. Делайте паузы до восстановления спокойного дыхания и контроля.

6. Главный контроль. Нет задержки дыхания и подъёма плеч к ушам.

7. Если сегодня чувствительнее. Опустите ладони ниже, уменьшите усилие или пропустите при болезненных запястьях.

СТОП. Боль в плече, груди или кистях — прекратите.

A23

Видео: [15:10](#)

Плавные движения «брассом»

Исходник: Группа У-ПЛ-25–29: брасс

- 1. Зачем выполняем.** Потренировать координацию рук в доступной передней амплитуде.
- 2. Какие мышцы работают.** Грудные, дельтовидные и мышцы, управляющие лопатками.
- 3. Исходное положение.** Руки перед собой ниже или на уровне удобной высоты груди, локти мягкие.

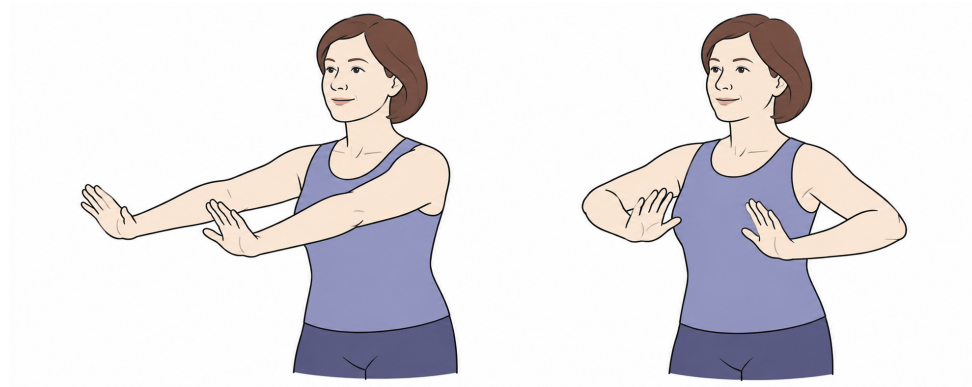


Иллюстрация по описанию: положение и ориентир движения; не кадр видео.

4. Техника и дыхание — по шагам

- 1) На выдохе мягко направьте руки вперёд, не выталкивая плечи.
- 2) Плавно разведите их в небольшой полукруг и согните локти, возвращая кисти ближе к груди.
- 3) Продолжайте естественно дышать во время всего цикла. Не тянитесь в крайнее положение.
- 4) Повторяйте медленно, сохраняя голову и корпус спокойными.

5. Повторения и отдых. 8 плавных циклов, 1 подход. Направить вперёд, раскрыть и вернуть — один цикл. Делайте паузы до восстановления спокойного дыхания и контроля.

6. Главный контроль. Движение не ускоряется и не сопровождается прогибом поясницы.

7. Если сегодня чувствительнее. Уменьшите круг и держите локти ближе к корпусу.

СТОП. Боль спереди плеча, болезненный щелчок или онемение — остановитесь.

A24

Видео: [15:40](#)

Поворот ладоней вверх и вниз

Исходник: Группа У-ПЛ-25–29: ротация рук

- 1. Зачем выполняем.** Освоить мягкий поворот рук при небольшой высоте удержания.
- 2. Какие мышцы работают.** Мышцы, поворачивающие плечо и предплечье; мышцы лопаток удерживают удобное положение.
- 3. Исходное положение.** Руки слегка разведены в стороны ниже плеч, локти не заблокированы.

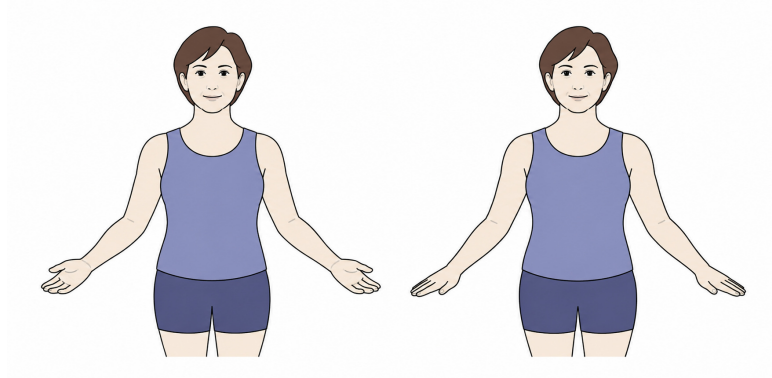


Иллюстрация по описанию: положение и ориентир движения; не кадр видео.

4. Техника и дыхание — по шагам

- 1) На выдохе мягко поверните ладони вверх в доступном диапазоне.
- 2) На вдохе верните руки в среднее положение.
- 3) На следующем выдохе плавно поверните ладони вниз, не выворачивая плечи.
- 4) Вернитесь и повторите. Утомление не должно заставлять поднимать плечи.

5. Повторения и отдых. 10 циклов вверх-вниз, 1 подход. Делайте паузы до восстановления спокойного дыхания и контроля.

- 6. Главный контроль.** Движение комфортное для плеча и запястья, без силовой внутренней ротации.
- 7. Если сегодня чувствительнее.** Опустите руки ниже, согните локти и уменьшите поворот.

СТОП. Острая боль, защемление или нарастающее онемение — прекратите.

A25

Видео: [16:40](#)

Небольшие круги руками в стороны

Исходник: Группа У-ПЛ-25–29: микрокруги

- 1. Зачем выполняем.** Потренировать короткое удержание рук и небольшие согласованные круги.
- 2. Какие мышцы работают.** Дельтовидные и мышцы манжеты и лопаток; кисти остаются расслабленными.
- 3. Исходное положение.** Руки разведены ниже плеч на удобной высоте. Пальцы могут быть собраны в свободные кулаки.

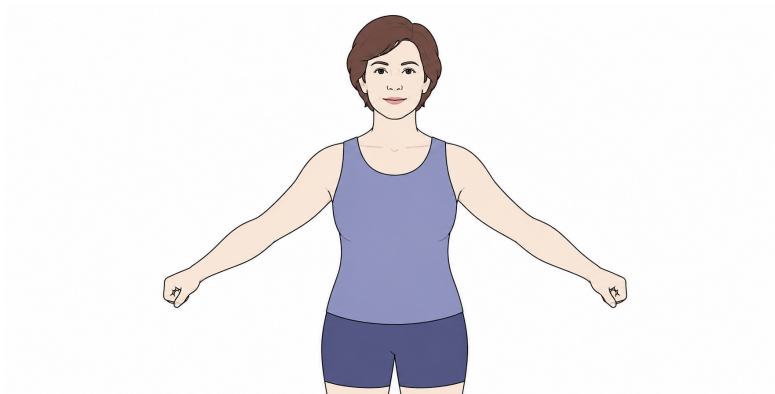


Иллюстрация по описанию: положение и ориентир движения; не кадр видео.

4. Техника и дыхание — по шагам

- 1) Начните очень маленькие круги руками, свободно дыша.
- 2) Держите голову прямо и не увеличивайте круг по мере утомления.
- 3) После короткой серии опустите руки и расслабьтесь.
- 4) Если серия перенесена спокойно и входит в план, выполните такое же малое число кругов обратно.

5. Повторения и отдых. Стартовый ориентир гайда: 5 кругов в каждом направлении, 1 подход. В наработках точное число не задано; не работайте «до жжения». Делайте паузы до восстановления спокойного дыхания и контроля.

- 6. Главный контроль.** Качество удержания сохраняется; шея и кисти не зажимаются.
- 7. Если сегодня чувствительнее.** Держите руки ближе к телу или закончите до утомления.

СТОП. Нарастание боли, дрожь с потерей контроля, онемение — прекратите.

B01

Видео: [17:40](#)

Подъём палки: четыре фазы

Исходник: У-ПАЛ-01

- 1. Зачем выполняем.** Освоить согласованный подъём обеих рук с лёгкой направляющей палкой.
- 2. Какие мышцы работают.** Мышцы плеч и лопаток, сгибатели и разгибатели локтя.
- 3. Исходное положение.** Палка горизонтально перед бёдрами, хват сверху на удобной ширине. Стопы устойчивы, корпус не отклонён назад.

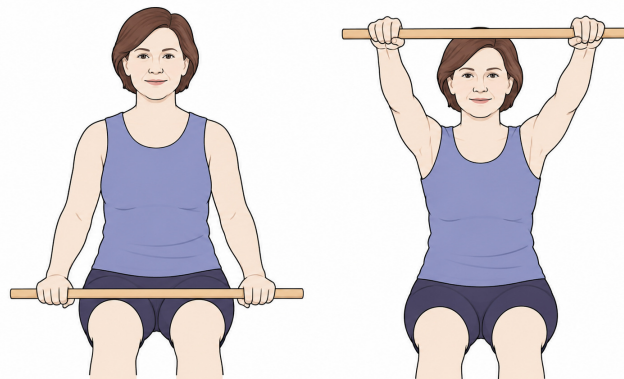


Иллюстрация по описанию: положение и ориентир движения; не кадр видео.

4. Техника и дыхание — по шагам

- 1) «Раз»:** на выдохе плавно приблизьте палку к груди, сгибая локти.
- 2) «Два»:** продолжая естественно дышать, поднимите палку вперёд-вверх только до доступной высоты. Не требуется полный подъём над головой.
- 3) «Три»:** на вдохе начните плавно возвращать палку к груди.
- 4) «Четыре»:** опустите её к бёдрам и расслабьте руки. Ведущая рука помогает, но не проталкивает другую через боль.

5. Повторения и отдых. 10 четырёхфазных циклов, 1 подход. Делайте паузы до восстановления спокойного дыхания и контроля.

6. Главный контроль. Палка не перекашивается резко; поясница не прогибается, голова не уходит вперёд.

7. Если сегодня чувствительнее. Заканчивайте подъём ниже уровня лба или оставьте только движение к груди.

СТОП. Острая боль, защемление, чувство нестабильности — прекратите.

B02

Видео: [18:31](#)

Диагональный подъём широким хватом

Исходник: У-ПАЛ-02

- 1. Зачем выполняем.** Потренировать доступное боковое движение руки с мягкой помощью другой руки.
- 2. Какие мышцы работают.** Мышцы плеч и лопаток; ведущая рука помогает направлять палку.
- 3. Исходное положение.** Палка перед собой, обе кисти удерживают её широким удобным хватом. Локти мягкие.

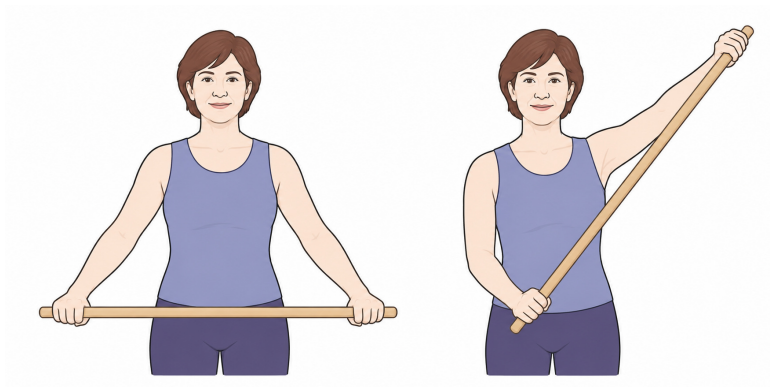


Иллюстрация по описанию: положение и ориентир движения; не кадр видео.

4. Техника и дыхание — по шагам

- 1) На выдохе ведущая рука мягко направляет палку в сторону и немного вверх по диагонали.
- 2) Остановитесь до болезненного натяжения; не позволяйте рычагу палки усиливать давление.
- 3) На вдохе плавно вернитесь к центру.
- 4) После серии повторите в другую сторону, если движение разрешено и переносится спокойно.

5. Повторения и отдых. По 8 диагональных отведений в каждую сторону, 1 подход на сторону. Делайте паузы до восстановления спокойного дыхания и контроля.

6. Главный контроль. Корпус не наклоняется вбок, кисти не соскальзывают.

7. Если сегодня чувствительнее. Снизьте высоту и амплитуду. Ширину хвата выбирайте по удобству, а не по правилу «чем шире, тем безопаснее».

СТОП. Боль в плече, локте или кисти, онемение — остановитесь.

B03

Видео: [19:18](#) · [22:13](#)

Расслабленное покачивание палкой

Исходник: У-ПАЛ-03 и 08

- 1. Зачем выполняем.** Освоить небольшое покачивание опущенных рук с лёгким предметом.
- 2. Какие мышцы работают.** Руки по возможности расслаблены; мышцы ног и корпуса контролируют наклон.
- 3. Исходное положение.** Немного наклонитесь, колени мягкие. Палка удерживается двумя руками перед собой в опущенном положении, не касается ног.

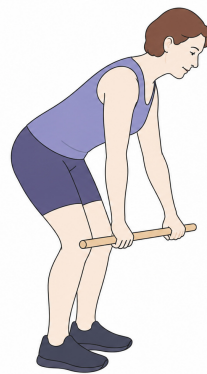


Иллюстрация по описанию: положение и ориентир движения; не кадр видео.

4. Техника и дыхание — по шагам

- 1) Спокойно вдохните и ослабьте лишний хват, сохраняя надёжное удержание палки.
- 2) Лёгким движением корпуса позвольте рукам немного покачаться. Дышите свободно.
- 3) Не поднимайте палку активным махом и не увеличивайте размах ради растяжения.
- 4) Спокойно остановите предмет и выпрямитесь; при утомлении закончите.

5. Повторения и отдых. Стартовый ориентир гайда: 5 небольших покачиваний, 1 серия. Точное число в наработках не указано. Делайте паузы до восстановления спокойного дыхания и контроля.

6. Главный контроль. Палка лёгкая, надёжно удерживается, корпус не теряет равновесие.

7. Если сегодня чувствительнее. Выполняйте маятник одной свободной рукой у стола по A12, если удерживать палку неудобно.

СТОП. Головокружение, боль в пояснице или плечах — прекратите.

B04

Видео: [19:23](#)

Обратный хват: доступный подъём

Исходник: У-ПАЛ-04; вариант без форсирования

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ ВАРИАНТ · ПОСЛЕ ОСВОЕНИЯ И СОГЛАСОВАНИЯ

- 1. Зачем выполняем.** Потренировать подъём палки с обратным хватом только в разрешённой амплитуде.
- 2. Какие мышцы работают.** Мышцы плеч, лопаток и локтей; предплечья поддерживают удобный хват.
- 3. Исходное положение.** Палка перед собой, хват снизу. Этот вариант выбирайте только если обратный хват и высокий подъём уже согласованы и доступны.

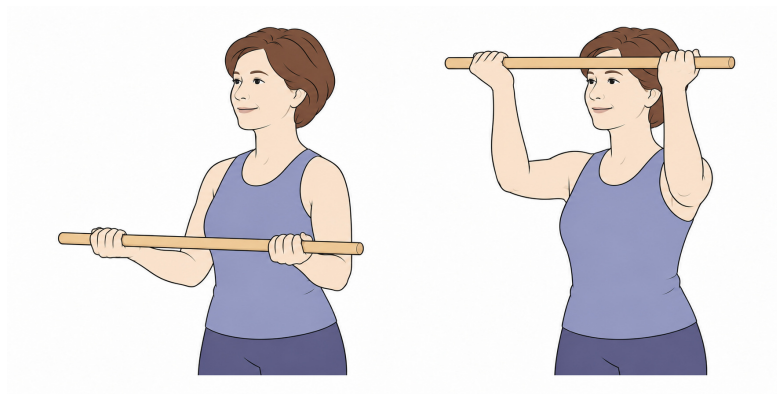


Иллюстрация по описанию: положение и ориентир движения; не кадр видео.

4. Техника и дыхание — по шагам

- 1) На выдохе плавно приблизьте палку к груди и поднимите её на комфортную высоту.
- 2) Не требуется заводить её за голову. За голову двигайтесь только если это отдельно разрешено и уже получается без боли.
- 3) Не наклоняйте голову под палку и не кладите предмет с давлением на шею. Дышите свободно.
- 4) На вдохе верните палку вперёд и вниз тем же плавным путём.

5. Повторения и отдых. До 8 спокойных циклов, 1 подход; меньший объём допустим. Делайте паузы до восстановления спокойного дыхания и контроля.

6. Главный контроль. Шея нейтральна; палка не используется для преодоления болезненного барьера.

7. Если сегодня чувствительнее. Сохраняйте палку перед лицом или замените упражнение на B01.

СТОП. Острая боль, ощущение выскальзывания или заклинивания — прекратите.

B05

Видео: [20:10](#)

Небольшое отведение палки за спиной

Исходник: У-ПАЛ-05

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ ВАРИАНТ · ПОСЛЕ ОСВОЕНИЯ И СОГЛАСОВАНИЯ

- 1. Зачем выполняем.** Освоить доступное движение рук назад с лёгким предметом.
- 2. Какие мышцы работают.** Задние отделы дельтовидных и мышцы лопаток.
- 3. Исходное положение.** Палка горизонтально у ягодиц сзади, хват удобный и достаточно широкий. Выполняйте только при разрешённом движении за спину.

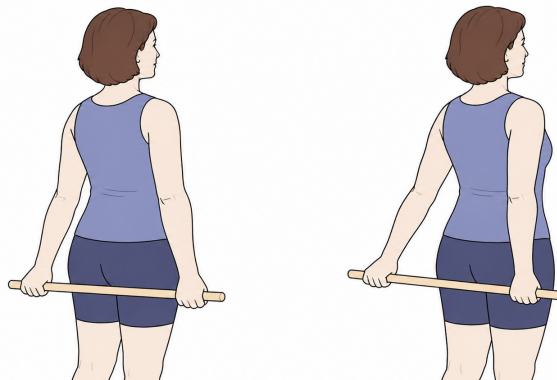


Иллюстрация по описанию: положение и ориентир движения; не кадр видео.

4. Техника и дыхание — по шагам

- 1) Спокойно вдохните и проверьте, удобно ли плечам и запястьям.
- 2) На выдохе немного отведите палку назад, не поднимая её высоко.
- 3) На вдохе плавно верните к ягодицам.
- 4) Повторяйте без прогиба поясницы и без попытки свести лопатки максимально.

5. Повторения и отдых. 10 небольших отведений, 1 подход. Делайте паузы до восстановления спокойного дыхания и контроля.

6. Главный контроль. Руки не выкручиваются, корпус не подаётся вперёд ради высоты.

7. Если сегодня чувствительнее. Уменьшите движение или выполняйте A13 без палки и без соединения кистей.

СТОП. Прострел или острая боль спереди плеча — остановитесь.

B06

Видео: [20:43](#)

Смещение палки за спиной в стороны

Исходник: У-ПАЛ-06

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ ВАРИАНТ · ПОСЛЕ ОСВОЕНИЯ И СОГЛАСОВАНИЯ

- 1. Зачем выполняем.** Потренировать небольшое согласованное перемещение рук за спиной.
- 2. Какие мышцы работают.** Мышцы плеч и лопаток; предплечья удерживают палку.
- 3. Исходное положение.** Палка горизонтально у ягодиц, руки расслаблены настолько, насколько возможно при надёжном хвате.

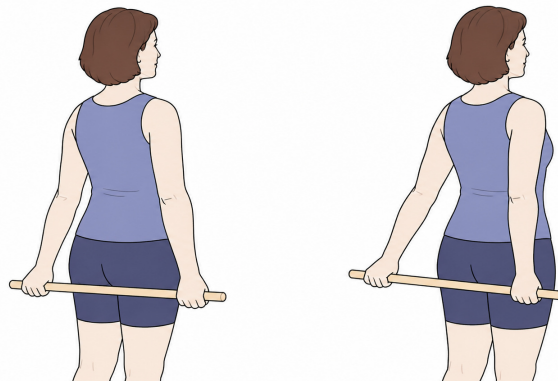


Иллюстрация по описанию: положение и ориентир движения; не кадр видео.

4. Техника и дыхание — по шагам

- 1) На выдохе мягко сдвиньте палку немного вправо, не поднимая её за спиной.
- 2) На вдохе вернитесь к центру.
- 3) На следующем выдохе сдвиньте немного влево и вернитесь.
- 4) Следите, чтобы корпус не поворачивался за палкой и ведущая рука не тянула другую через боль.

5. Повторения и отдых. 10 боковых смещений суммарно, меняя направление, 1 подход. Делайте паузы до восстановления спокойного дыхания и контроля.

6. Главный контроль. Палка остаётся низко, плечи нежимаются.

7. Если сегодня чувствительнее. Оставьте движение совсем небольшим или пропустите при неудобном хвате за спиной.

СТОП. Боль, щелчок с болью, онемение — прекратите.

B07

Видео: [21:28](#)

Передача палки перед грудью

Исходник: У-ПАЛ-07

- 1. Зачем выполняем.** Потренировать спокойную передачу предмета без подбрасывания.
- 2. Какие мышцы работают.** Мышцы плечевого пояса и предплечий; кисти контролируют хват.
- 3. Исходное положение.** Палка горизонтально перед нижней частью груди. Обе руки рядом с предметом, пространство вокруг свободно.

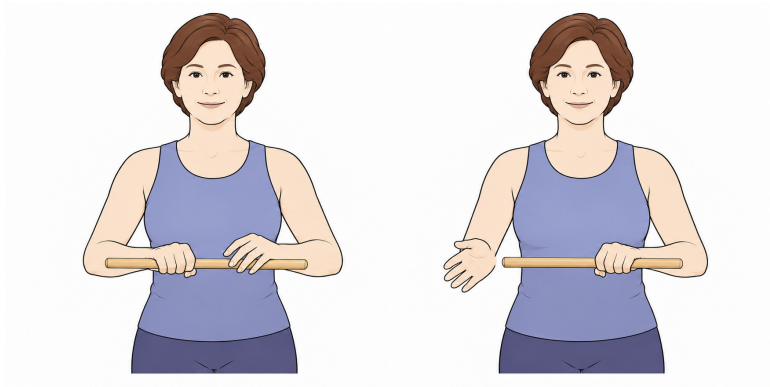


Иллюстрация по описанию: положение и ориентир движения; не кадр видео.

4. Техника и дыхание — по шагам

- 1)** На спокойном выдохе передайте палку из одной руки в другую, не отпуская её до уверенного захвата.
- 2)** Свободную руку отведите лишь немного, если это комфортно.
- 3)** На вдохе верните руки ближе к центру и выполните обратную передачу.
- 4)** Голову можно оставить прямо. Не добавляйте повороты, если они вызывают головокружение.

5. Повторения и отдых. 10 передач суммарно, 1 подход. Делайте паузы до восстановления спокойного дыхания и контроля.

6. Главный контроль. В каждый момент хотя бы одна рука надёжно держит предмет.

7. Если сегодня чувствительнее. Передавайте на уровне талии и удерживайте палку двумя руками дольше.

СТОП. Потеря контроля предмета, головокружение или боль — остановитесь.

B08

Видео: [22:24](#)

«Байдарка»: малые гребковые круги

Исходник: У-ПАЛ-09

- 1. Зачем выполняем.** Потренировать согласованное движение рук с лёгкой палкой перед собой.
- 2. Какие мышцы работают.** Мышцы плеч, лопаток, локтей и предплечий.
- 3. Исходное положение.** Палка перед нижней частью груди, хват на удобной ширине. Локти мягкие, корпус устойчив.

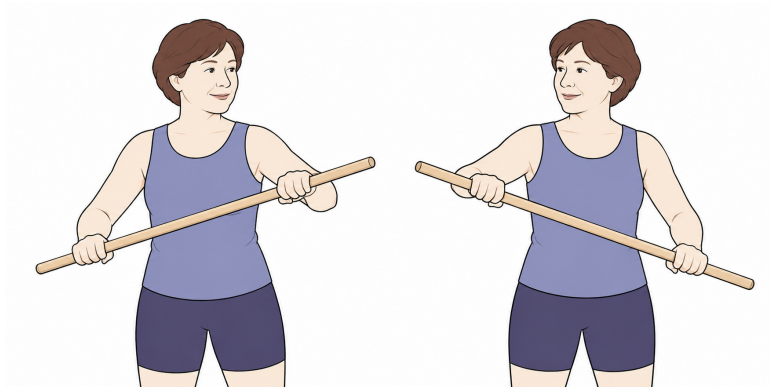


Иллюстрация по описанию: положение и ориентир движения; не кадр видео.

4. Техника и дыхание — по шагам

- 1) Начните маленький гребковой круг одним концом палки, затем другим. Дышите свободно.
- 2) Не скручивайте плечо и кисть в крайнее положение, не разворачивайте корпус резко.
- 3) После восьми небольших циклов остановитесь и расслабьте руки.
- 4) Повторите восемь циклов в обратном направлении в той же доступной амплитуде.

5. Повторения и отдых. По 8 гребковых циклов в каждом направлении, 1 подход. Делайте паузы до восстановления спокойного дыхания и контроля.

6. Главный контроль. Палка не разгоняется, кисти не заломлены, шея спокойна.

7. Если сегодня чувствительнее. Делайте движения ниже и меньшего диаметра; при необходимости уменьшите серию.

СТОП. Защемление, острая боль или онемение — прекратите.

B09

Видео: [22:54](#) · [29:52](#)

Вертикальная палка за спиной

Исходник: У-ПАЛ-10 и 20; объединённое описание

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ ВАРИАНТ · ПОСЛЕ ОСВОЕНИЯ И СОГЛАСОВАНИЯ

- 1. Зачем выполняем.** Потренировать доступное движение кисти за спиной с минимальной помощью.
- 2. Какие мышцы работают.** Мышцы плечевого пояса и локтей; ведущая рука направляет предмет.
- 3. Исходное положение.** Палка вертикально за спиной: менее болезненная рука держит верхнюю часть, другая — нижнюю у таза. Только после индивидуального согласования.

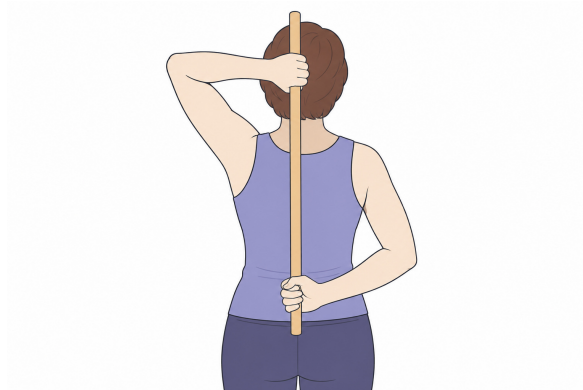


Иллюстрация по описанию: положение и ориентир движения; не кадр видео.

4. Техника и дыхание — по шагам

- 1)** Найдите положение, в котором обе кисти удерживают палку без боли. Если это невозможно, пропустите упражнение.
- 2)** На выдохе верхняя рука совсем немного направляет палку вверх, нижняя мягко следует. Не тяните до лопатки силой.
- 3)** Остановитесь на 1–2 секунды, продолжая дышать, затем на вдохе плавно вернитесь.
- 4)** Сохраняйте палку в стороне от давления на позвоночник. Не увеличивайте рычаг ради большей высоты.

5. Повторения и отдых. До 8 мягких циклов, 1 подход. Два таймкода — повтор этой группы, а не обязательные две серии. Делайте паузы до восстановления спокойного дыхания и контроля.

6. Главный контроль. Нижняя рука не подтягивается через резкую боль; голова и поясница спокойны.

7. Если сегодня чувствительнее. Оставьте нижнюю кисть у пояса без подъёма либо используйте согласованный вариант без палки.

СТОП. Прострел, болезненный щелчок, онемение — немедленно прекратите.

B10

Видео: [23:35](#)

Лёгкое давление на вертикальную палку

Исходник: У-ПАЛ-11

- 1. Зачем выполняем.** Освоить небольшое статическое усилие при устойчивом положении тела.
- 2. Какие мышцы работают.** Мышцы плечевого пояса, лопаток и предплечий.
- 3. Исходное положение.** Нижний конец палки на нескользкой поверхности. Ладони сверху на удобной высоте, локти мягкие. Палка не заменяет надёжную опору для веса тела.

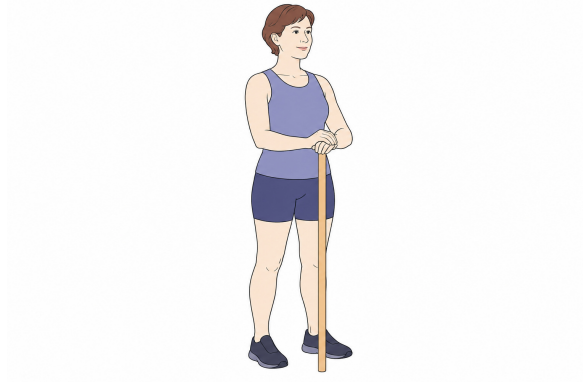


Иллюстрация по описанию: положение и ориентир движения; не кадр видео.

4. Техника и дыхание — по шагам

- 1) Спокойно вдохните и проверьте, что палка не скользит.
- 2) На выдохе слегка надавите ладонями вниз, не наваливаясь всем телом.
- 3) Удержите три спокойных счёта, продолжая дышать.
- 4) Полностью ослабьте усилие, оставаясь на двух ногах. Повторите без силового опускания плеч.

5. Повторения и отдых. 6 удержаний по 3 спокойных счёта, 1 подход. Делайте паузы до восстановления спокойного дыхания и контроля.

- 6. Главный контроль.** Вес тела остаётся на ногах; нет давления в больном плече.
- 7. Если сегодня чувствительнее.** Уменьшите давление; при неустойчивой палке используйте согласованный вариант у стола.

СТОП. Скольжение палки, боль или шаткость — остановитесь.

В11

Видео: [24:18](#)

Небольшие наклоны с палкой сбоку

Источник: У-ПАЛ-12

- 1. Зачем выполняем.** Соединить мягкий наклон корпуса с удобным положением руки.
- 2. Какие мышцы работают.** Мышцы боковой поверхности корпуса и плечевого пояса.
- 3. Исходное положение.** Палка стоит сбоку на нескользкой поверхности, кисть легко касается верхней части. Стопы устойчивы; не опирайтесь на палку как на ходунки.

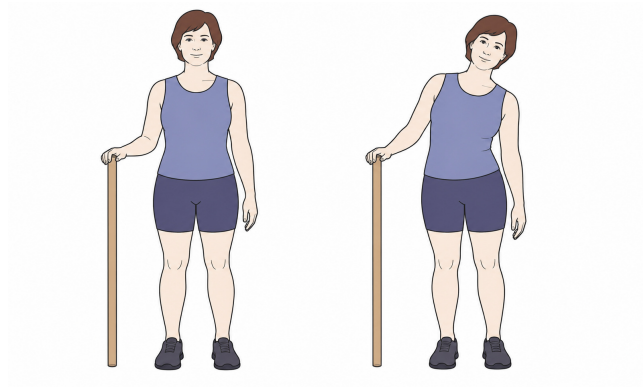


Иллюстрация по описанию: положение и ориентир движения; не кадр видео.

4. Техника и дыхание — по шагам

- 1) На выдохе выполните маленький наклон к палке без поворота корпуса.
- 2) Рука сопровождает движение, а не принимает вес тела. Дышите свободно.
- 3) На вдохе вернитесь в вертикальное положение.
- 4) После серии переставьте палку и повторите в другую сторону, если это удобно.

5. Повторения и отдых. По 6 небольших наклонов в каждую сторону, 1 подход. Делайте паузы до восстановления спокойного дыхания и контроля.

- 6. Главный контроль.** Наклон не вызывает тяги в плече; палка не скользит.
- 7. Если сегодня чувствительнее.** Выполняйте без палки с руками на поясе; при необходимости сидя.

СТОП. Головокружение, боль в плече или спине, потеря равновесия — прекратите.

B12

Видео: [25:58](#)

Круги плечами с опущенной палкой

Исходник: У-ПАЛ-13

- 1. Зачем выполняем.** Потренировать малое движение лопаток при расслабленном положении рук.
- 2. Какие мышцы работают.** Трапецевидные и другие мышцы лопаток; кисти удерживают лёгкую палку.
- 3. Исходное положение.** Палка горизонтально перед бёдрами, хват удобный. Локти мягкие, руки опущены.

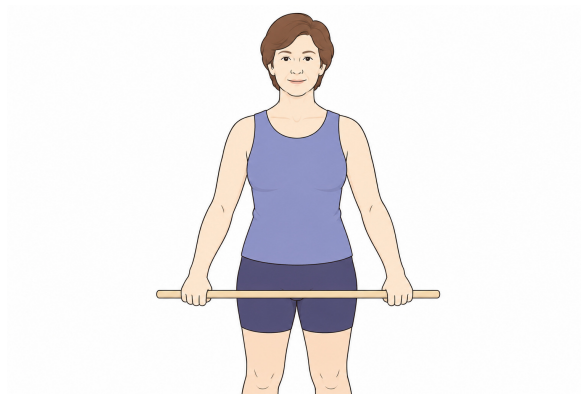


Иллюстрация по описанию: положение и ориентир движения; не кадр видео.

4. Техника и дыхание — по шагам

- 1) Начните небольшие круги плечами вперёд, свободно дыша.
- 2) Не тяните палку вверх и не запрокидывайте голову.
- 3) После десяти кругов остановитесь и расслабьтесь.
- 4) Выполните десять кругов назад в той же небольшой амплитуде.

5. Повторения и отдых. По 10 кругов плечами в каждом направлении, 1 подход. Делайте паузы до восстановления спокойного дыхания и контроля.

6. Главный контроль. Круги небольшие, кисти не сжаты с усилием, шея не двигается вслед за плечами.

7. Если сегодня чувствительнее. Выполняйте без палки или сократите амплитуду и число кругов.

СТОП. Боль, головокружение или онемение — остановитесь.

B13

Видео: [26:42](#)

Контролируемые шаги вокруг палки

Исходник: У-ПАЛ-14; координационный блок

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ ВАРИАНТ · ПОСЛЕ ОСВОЕНИЯ И СОГЛАСОВАНИЯ

- 1. Зачем выполняем.** Потренировать медленную смену положения тела с контролем предмета.
- 2. Какие мышцы работают.** Мышцы ног и корпуса обеспечивают равновесие; рука легко удерживает палку.
- 3. Исходное положение.** Палка вертикально на полу, одна рука касается верхней части. Вокруг достаточно места. При риске падения этот блок пропустите.

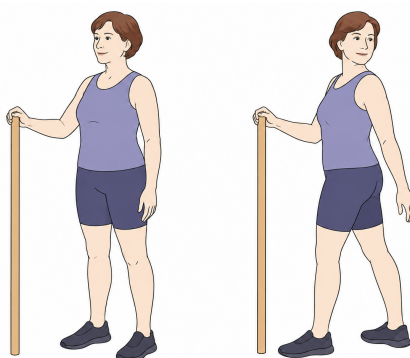


Иллюстрация по описанию: положение и ориентир движения; не кадр видео.

4. Техника и дыхание — по шагам

- 1)** Сделайте маленький шаг вокруг основания палки, сохраняя широкую удобную опору стоп. Дышите свободно.
- 2)** Повернитесь вместе с корпусом, не выкручивая руку за спину. При необходимости спокойно смените руку.
- 3)** Не перешагивайте через лежащую палку и не раскручивайтесь вокруг неё.
- 4)** После короткого круга остановитесь и восстановите устойчивую стойку.

5. Повторения и отдых. В наработках — по 2 круга в каждую сторону. Выполняйте меньше, если это достаточно; 1 подход. Делайте паузы до восстановления спокойного дыхания и контроля.

- 6. Главный контроль.** Палка не несёт вес тела; шаги не скрещиваются, нет спешки.
- 7. Если сегодня чувствительнее.** Оставьте ноги на месте и потренируйте только передачу палки перед собой.

СТОП. Шаткость, головокружение, боль в руке или ноге — прекратите.

B14

Видео: [27:19](#)

Высокая передача палки: доступная дуга

Исходник: У-ПАЛ-15; ограниченная по комфорту дуга

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ ВАРИАНТ · ПОСЛЕ ОСВОЕНИЯ И СОГЛАСОВАНИЯ

- 1. Зачем выполняем.** Потренировать передачу предмета на уже доступной высоте.
- 2. Какие мышцы работают.** Мышцы плеч и лопаток, локтей и предплечий.
- 3. Исходное положение.** Палка перед собой, обе руки контролируют её. Этот вариант добавляют после уверенного освоения передачи на уровне груди.

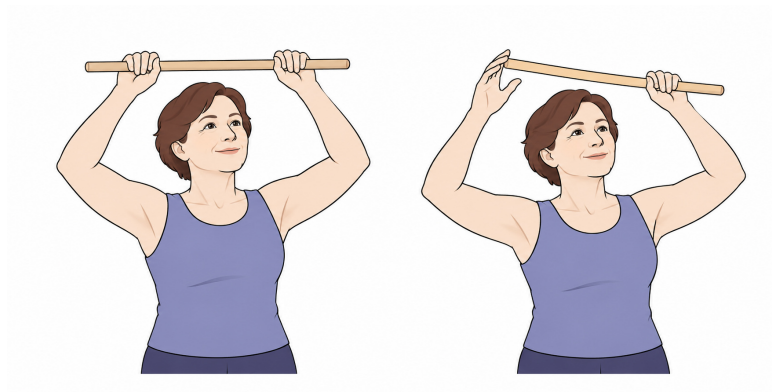


Иллюстрация по описанию: положение и ориентир движения; не кадр видео.

4. Техника и дыхание — по шагам

- 1) На выдохе мягко поднимите палку к удобной высоте перед лицом.
- 2) Передайте её по небольшой дуге другой руке, сохраняя хотя бы один надёжный хват. Дышите свободно.
- 3) На вдохе верните предмет ниже и расслабьте руки.
- 4) Не проводите палку за голову и не пытайтесь пройти болезненную зону размахом.

5. Повторения и отдых. До 8 передач суммарно, 1 подход. Делайте паузы до восстановления спокойного дыхания и контроля.

6. Главный контроль. Лицо и голова вне траектории; нет поясничного прогиба.

7. Если сегодня чувствительнее. Передавайте на уровне груди по B07; высокий вариант не обязателен.

СТОП. Боль, потеря контроля палки или ощущение нестабильности — остановитесь.

B15

Видео: [28:06](#)

Малые круги палкой с опорой на пол

Исходник: У-ПАЛ-16

- 1. Зачем выполняем.** Потренировать контролируемое движение руки при контакте предмета с поверхностью.
- 2. Какие мышцы работают.** Мышцы плеча и лопатки; корпус удерживает удобный наклон.
- 3. Исходное положение.** Нижний конец палки на нескользкой поверхности, рабочая рука держит верхнюю часть. Другой рукой можно опираться на устойчивый стол.



Иллюстрация по описанию: положение и ориентир движения; не кадр видео.

4. Техника и дыхание — по шагам

- 1) Немного наклонитесь, не перенося вес тела на палку. Спокойно вдохните.
- 2) Свободно дыша, начните маленькие круги верхней частью палки; нижний конец сохраняет место опоры.
- 3) Не увеличивайте радиус, если плечо тянет или палка начинает скользить.
- 4) Остановитесь, выпрямитесь и после отдыха смените руку.

5. Повторения и отдых. По 5 небольших кругов каждой рукой, 1 подход. Обратное направление — только если входит в ваш план. Делайте паузы до восстановления спокойного дыхания и контроля.

- 6. Главный контроль.** Нижний конец не уезжает, плечо не принимает вес тела.
- 7. Если сегодня чувствительнее.** Сократите круг или выберите более устойчивую опору предплечья на столе.

СТОП. Скольжение палки, боль или головокружение — прекратите.

B16

Видео: [28:40](#)

Смена диагонали палки перед собой

Исходник: У-ПАЛ-17; медленная адаптация «вертолёта»

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ ВАРИАНТ · ПОСЛЕ ОСВОЕНИЯ И СОГЛАСОВАНИЯ

- 1. Зачем выполняем.** Потренировать смену направления лёгкого предмета без быстрых махов.
- 2. Какие мышцы работают.** Мышцы плеч, лопаток и предплечий.
- 3. Исходное положение.** Палка удерживается двумя руками перед нижней частью груди, локти немного согнуты.

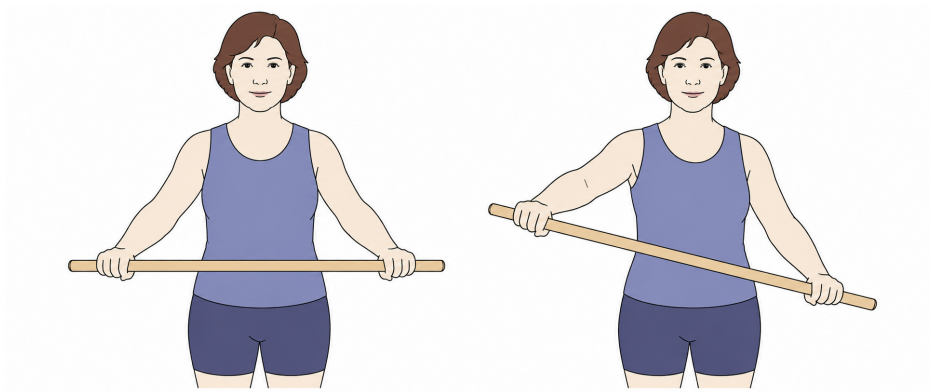


Иллюстрация по описанию: положение и ориентир движения; не кадр видео.

4. Техника и дыхание — по шагам

- 1) На выдохе мягко измените угол палки в одну диагональ перед собой.
- 2) На вдохе верните предмет к центру.
- 3) На следующем выдохе измените угол в другую сторону и вернитесь.
- 4) Движение маленькое и медленное: без разгона, отпуская предмета и перекручивания кистей.

5. Повторения и отдых. 10 смен направления суммарно, 1 подход. Делайте паузы до восстановления спокойного дыхания и контроля.

6. Главный контроль. Палка остаётся перед телом; корпус и шея не вращаются рывком.

7. Если сегодня чувствительнее. Держите палку ниже и меняйте угол совсем немного.

СТОП. Боль, дискомфорт в кистях или потеря хвата — остановитесь.

B17

Видео: [29:18](#)

Подъём палки при небольшом наклоне

Исходник: У-ПАЛ-19

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ ВАРИАНТ · ПОСЛЕ ОСВОЕНИЯ И СОГЛАСОВАНИЯ

- 1. Зачем выполняем.** Соединить доступный подъём рук с устойчивым положением корпуса.
- 2. Какие мышцы работают.** Мышцы плеч и лопаток; мышцы ног и корпуса удерживают наклон.
- 3. Исходное положение.** Слегка наклонитесь от тазобедренных суставов, колени мягкие. Палка в опущенных руках перед собой, хват широкий и удобный.

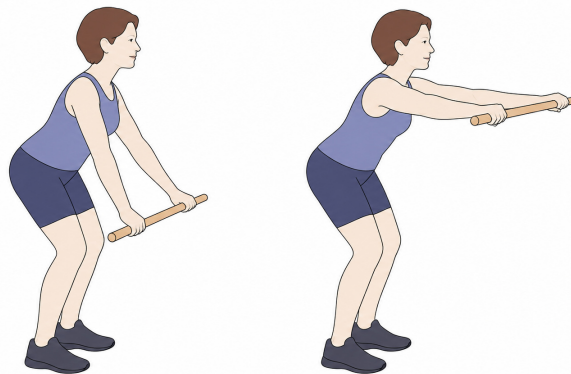


Иллюстрация по описанию: положение и ориентир движения; не кадр видео.

4. Техника и дыхание — по шагам

- 1) На выдохе начните небольшой подъём палки вперёд на четыре спокойных счёта.
- 2) Остановитесь на удобной высоте; руки не обязаны достигать линии ушей. Продолжайте дышать.
- 3) На вдохе плавно опустите палку под контролем.
- 4) При утомлении выпрямитесь и отдохните. Не компенсируйте подъём прогибом поясницы.

5. Повторения и отдых. 8 подъёмов, 1 подход. Делайте паузы до восстановления спокойного дыхания и контроля.

6. Главный контроль. Шея продолжает линию корпуса, спина не раскачивается.

7. Если сегодня чувствительнее. Поднимайте ниже либо выполняйте удобный вариант в вертикальном положении.

СТОП. Боль в плече или спине, головокружение — прекратите.

B18

Видео: [30:30](#)

«Нимб»: облегчённая передняя дуга

Исходник: У-ПАЛ-21; адаптация без обязательных 360°

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ ВАРИАНТ · ПОСЛЕ ОСВОЕНИЯ И СОГЛАСОВАНИЯ

- 1. Зачем выполняем.** Потренировать контроль предмета на доступной высокой траектории.
- 2. Какие мышцы работают.** Мышцы плеч, лопаток и предплечий.
- 3. Исходное положение.** Палка удерживается двумя руками перед лбом на уже доступной высоте. Если это положение болезненно, упражнение пропускают.

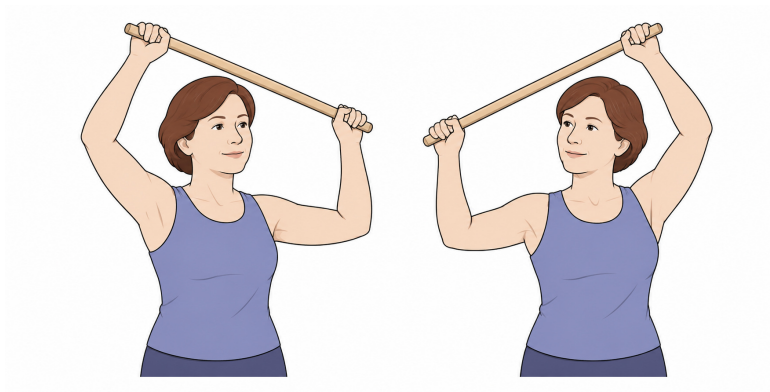


Иллюстрация по описанию: положение и ориентир движения; не кадр видео.

4. Техника и дыхание — по шагам

- 1) На выдохе плавно проведите палку по небольшой передней дуге в одну сторону.
- 2) Продолжайте спокойно дышать; не проводите предмет за затылок и не наклоняйте голову под него.
- 3) На вдохе вернитесь к центру и при необходимости опустите руки.
- 4) Повторите в другую сторону. Полный круг вокруг головы не является обязательной целью домашнего варианта.

5. Повторения и отдых. До 5 небольших дуг в каждую сторону, 1 подход. Делайте паузы до восстановления спокойного дыхания и контроля.

6. Главный контроль. Предмет не касается головы; нет боли и ощущения нестабильности.

7. Если сегодня чувствительнее. Выполняйте дугу на уровне груди или используйте B07.

СТОП. Боль, защемление, головокружение или потеря контроля — прекратите.

B19

Видео: [31:05](#)

«Пропеллер»: медленная смена угла

Исходник: У-ПАЛ-22; медленная адаптация

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ ВАРИАНТ · ПОСЛЕ ОСВОЕНИЯ И СОГЛАСОВАНИЯ

- 1. Зачем выполняем.** Потренировать контроль лёгкой палки кистью при невысоком положении руки.
- 2. Какие мышцы работают.** Мышцы предплечья и кисти; мышцы плеча удерживают руку.
- 3. Исходное положение.** Одна рука держит палку за середину перед собой ниже плеча. Локоть немного согнут; другая рука рядом для подстраховки.

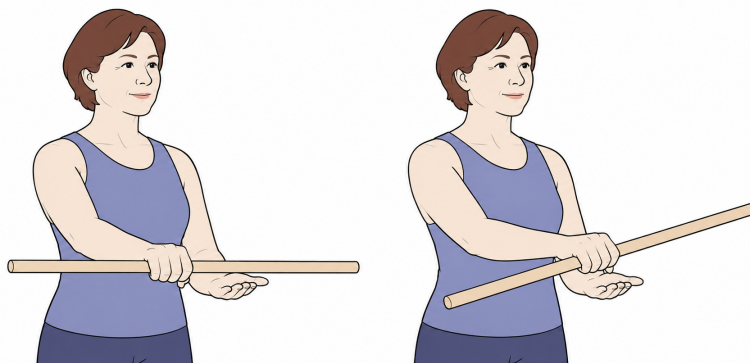


Иллюстрация по описанию: положение и ориентир движения; не кадр видео.

4. Техника и дыхание — по шагам

- 1) Спокойно вдохните и убедитесь, что предмет лёгкий и не выскальзывает.
- 2) На выдохе немного поверните палку, меняя её угол без полного вращения.
- 3) На вдохе верните к середине, затем мягко поверните в обратную сторону.
- 4) Держите движение медленным; после серии опустите руку и смените сторону.

5. Повторения и отдых. По 8 небольших циклов каждой рукой, 1 подход. Повернуть в обе стороны и вернуть — один цикл. Делайте паузы до восстановления спокойного дыхания и контроля.

6. Главный контроль. Хват около середины уменьшает рычаг; кисть не заламывается.

7. Если сегодня чувствительнее. Поддерживайте палку второй рукой и опустите локоть ниже; не ускоряйте вращение.

СТОП. Боль в плече или запястье, дрожь с потерей хвата — остановитесь.

B20

Видео: [32:25](#)

Малый шаг с подъёмом палки спереди

Исходник: Группа У-ПАЛ-24–29; адаптация выпада

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ ВАРИАНТ · ПОСЛЕ ОСВОЕНИЯ И СОГЛАСОВАНИЯ

- 1. Зачем выполняем.** Соединить небольшой шаг и подъём рук в устойчивой амплитуде.
- 2. Какие мышцы работают.** Мышцы плечевого пояса, ног и корпуса.
- 3. Исходное положение.** Стопы на ширине таза, палка горизонтально перед бёдрами. Пространство впереди свободно. При неустойчивости шаг исключают.

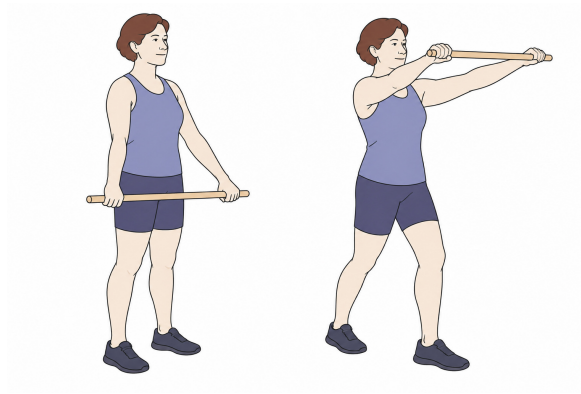


Иллюстрация по описанию: положение и ориентир движения; не кадр видео.

4. Техника и дыхание — по шагам

- 1) На выдохе сделайте маленький шаг вперёд и немного поднимите палку перед собой.
- 2) Не делайте глубокий выпад и не заводите предмет за голову.
- 3) На вдохе верните палку и спокойно приставьте ногу к исходной позиции.
- 4) Повторите с другой ногой. Руки поднимаются лишь настолько, насколько сохраняется равновесие.

5. Повторения и отдых. До 6 шагов каждой ногой, 1 подход; объём можно уменьшить. Делайте паузы до восстановления спокойного дыхания и контроля.

6. Главный контроль. Нет глубокого сгибания коленей, наклона назад и движения через боль.

7. Если сегодня чувствительнее. Оставьте стопы на месте и выполните только небольшой подъём палки.

СТОП. Шаткость, головокружение, боль в ноге или плече — прекратите.

B21

Видео: [32:55](#)

Перехват палки без подбрасывания

Исходник: Группа У-ПАЛ-24–29; адаптация реактивного переброса

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ ВАРИАНТ · ПОСЛЕ ОСВОЕНИЯ И СОГЛАСОВАНИЯ

- 1. Зачем выполняем.** Потренировать смену хвата без свободного падения предмета.
- 2. Какие мышцы работают.** Мышцы кистей и предплечий; плечевой пояс удерживает руки на удобной высоте.
- 3. Исходное положение.** Палка вертикально перед собой, обе руки рядом с серединой. Лучше выполнять сидя или в устойчивой стойке.

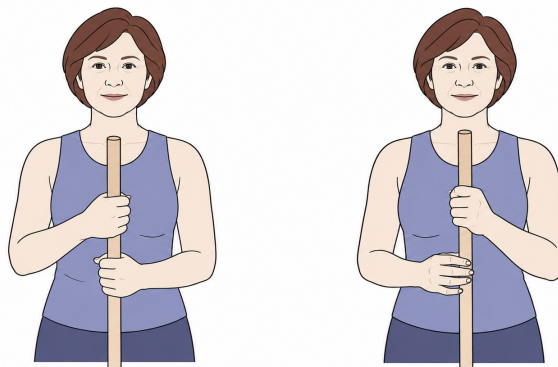


Иллюстрация по описанию: положение и ориентир движения; не кадр видео.

4. Техника и дыхание — по шагам

- 1) На спокойном выдохе надёжно захватите палку второй рукой прежде, чем ослаблять первую.
- 2) Свободно дыша, перенесите контроль предмета на новую руку. Палка не подбрасывается.
- 3) На вдохе выполните обратную передачу по тому же правилу.
- 4) Если предмет начинает скользить, остановитесь и положите его на устойчивую поверхность.

5. Повторения и отдых. 10 перехватов суммарно, 1 подход. Делайте паузы до восстановления спокойного дыхания и контроля.

6. Главный контроль. В каждый момент предмет удерживается; нет резкого ловящего движения плечом.

7. Если сегодня чувствительнее. Держите палку обеими руками постоянно и меняйте только лёгкое распределение хвата.

СТОП. Потеря контроля, боль или онемение пальцев — прекратите.

B22

Видео: [33:15](#)

Шаг вперёд с невысоким подъёмом

Исходник: Группа У-ПАЛ-24–29: шаг с подъёмом

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ ВАРИАНТ · ПОСЛЕ ОСВОЕНИЯ И СОГЛАСОВАНИЯ

- 1. Зачем выполняем.** Потренировать согласованность шага и движения рук.
- 2. Какие мышцы работают.** Мышцы ног и корпуса, плечевого пояса и предплечий.
- 3. Исходное положение.** Палка горизонтально у бёдер, стопы устойчивы на ширине таза. Подъём выполняется перед собой, не над головой.

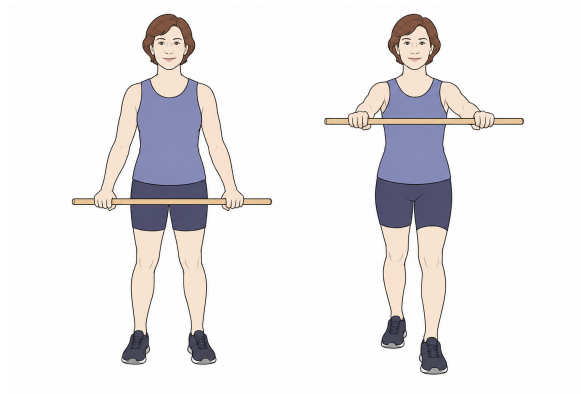


Иллюстрация по описанию: положение и ориентир движения; не кадр видео.

4. Техника и дыхание — по шагам

- 1) На выдохе сделайте маленький шаг и поднимите палку до удобной низкой высоты.
- 2) Сохраняйте вертикальный корпус и мягкие локти.
- 3) На вдохе верните предмет и ногу в исходное положение.
- 4) Повторяйте медленно, меняя ногу. Если двойная задача трудна, выполняйте только движение рук.

5. Повторения и отдых. Стартовый ориентир гайда: 4 шага с возвратом суммарно, 1 подход. В наработках точное число не выделено. Делайте паузы до восстановления спокойного дыхания и контроля.

- 6. Главный контроль.** Движение не нарушает равновесие; палка остаётся перед телом.
- 7. Если сегодня чувствительнее.** Выполняйте без шага, сидя или стоя у устойчивого стула.

СТОП. Шаткость, одышка, головокружение или боль — остановитесь.

B23

Видео: [34:53](#)

Спокойное завершение с палкой

Исходник: Группа У-ПАЛ-24–29: заминка

- 1. Зачем выполняем.** Завершить практику плавным движением и расслаблением рук.
- 2. Какие мышцы работают.** Мышцы плеч и локтей мягко сопровождают движение; дыхательные мышцы работают в естественном ритме.
- 3. Исходное положение.** Палка в обеих руках перед талией, плечи расслаблены. Можно сидеть.

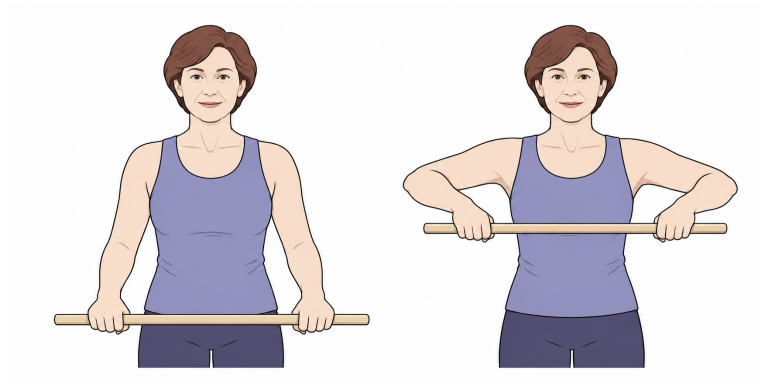


Иллюстрация по описанию: положение и ориентир движения; не кадр видео.

4. Техника и дыхание — по шагам

- 1) На спокойном вдохе слегка приблизьте палку к нижней части груди, сгибая локти.
- 2) Не тяните локти максимально вверх и не поднимайте плечи к ушам.
- 3) На выдохе плавно опустите палку, расслабляя руки. Не бросайте предмет вниз.
- 4) Положите палку и завершите тремя спокойными вдохами-выдохами по А01.

5. Повторения и отдых. Ориентир гайда: 3 спокойных движения с палкой, затем 3 дыхательных цикла. Число движений палкой в наработках не выделено. Делайте паузы до восстановления спокойного дыхания и контроля.

- 6. Главный контроль.** Самочувствие спокойное, нет стремления дотянуться выше в конце занятия.
- 7. Если сегодня чувствительнее.** Оставьте только спокойное дыхание с опорой рук.

СТОП. Головокружение, необычная одышка или усиление боли — прекратите.

Если после нагрузки стало хуже

СНАЧАЛА — ПРОВЕРКА СИМПТОМОВ

Новая сильная боль после травмы, заметный отёк, температура, слабость, стойкое онемение или симптомы в груди требуют медицинской оценки. Не пытайтесь убрать их полным видеокомплексом.

1. Остановите упражнение, после которого боль нарастает. Не повторяйте движение для многократной проверки.
2. Устройте руку на удобной опоре, расслабьте кисть и плечевой пояс. Не тяните её вниз другой рукой.
3. Сократите провоцирующие бытовые задачи: длительную работу над головой, перенос тяжёлых вещей и движения за спину.
4. Запишите упражнение, объём и предшествующую нагрузку. При сохранении или нарастании симптомов свяжитесь с лечащей командой.
5. Возвращайтесь к согласованному более лёгкому варианту постепенно. Пропуск не нужно компенсировать.

КОМФОРТ И ЛЕЧЕНИЕ

Если тепло или холод уже подходят вам, используйте их по индивидуальным рекомендациям с защитой кожи. Не прикладывайте лёд прямо на кожу и не засыпайте с горячим компрессом. При новом горячем отёке сначала нужна оценка причины. [1]

Моя запись:

После чего усилилось: _____

Реакция ночью и утром: _____

К кому обращаюсь: _____

Сон: удобная опора для руки

Выберите положение, в котором рука не свисает и не придавлена болезненно. Подушка поддерживает комфорт, но не должна фиксировать плечо в вынужденной позе.

НА СПИНЕ

Попробуйте небольшую опору под локоть и предплечье, если так удобнее. Кисть и плечо могут расслабиться; не требуется подкладывать высокий валик и отводить руку на заданный угол.

НА МЕНЕЕ БОЛЕЗНЕННОМ БОКУ

Расположите подушку перед грудью и поддержите на ней предплечье и кисть другой руки. Не оставляйте руку свисающей, если это усиливает симптомы.

Что отметить перед сном и утром

- В каком положении легче засыпать.
- Мешала ли боль спать и сколько раз будила.
- Усилились ли симптомы после изменения занятий или работы.
- Не появилось ли новое онемение кисти от положения руки.

ПОДБИРАЙТЕ ПО СЕБЕ

При скованности и ночной боли не нужно каждую ночь добиваться одной идеальной позы. Меняйте положение спокойно и обсуждайте стойкое ухудшение. После операции следуйте отдельным правилам сна. [2]

Не проверяйте переносимость, специально ложась на болезненную сторону. Ночная боль — повод оценить общую реакцию и лечение, а не увеличивать растяжку перед сном.

Сохраните плечо в обычных задачах

СИТУАЦИЯ	ПРАКТИЧЕСКИЙ ОРИЕНТИР
Одевание	Выбирайте свободный рукав. Часто удобнее сначала продеть более болезненную руку, а снимать одежду — начиная с другой. Не выкручивайте плечо назад.
Верхние полки	Поставьте часто используемые вещи ниже. Тяжёлый предмет попросите достать; не тянитесь на носках и не поднимайтесь на неустойчивый стул.
Сумки	Уменьшите общий вес, разделите покупки или используйте помощь. Универсальной безопасной массы для каждого плеча нет.
Работа за столом	Поддержите предплечья, расположите мышь и клавиатуру ближе. Периодически меняйте позу и расслабляйте хват.
Автомобиль	Не тянитесь больной рукой далеко на заднее сиденье. Повернитесь всем телом, если безопасно, или выйдите и откройте нужную дверь.
Уборка	Разделяйте длительную работу на короткие части. Избегайте долгого удержания рук высоко, если это провоцирует симптомы.

УЧИТЫВАЙТЕ ВЕСЬ ДЕНЬ

Отмечайте в дневнике работу мышью, уборку, покупки и занятия. Один и тот же набор упражнений может переноситься иначе после непривычной бытовой нагрузки.

Моя самая провоцирующая задача: _____

Как я её упрощу: _____

Изменяйте один параметр за раз

Облегчение помогает подобрать переносимый вариант. Оно не отменяет послеоперационный запрет или противопоказание.

ЕСЛИ ТРУДНО	ЧТО ОБСУДИТЬ И ПОПРОБОВАТЬ
Высоко поднимать руку	Уменьшить высоту, согнуть локоть, использовать согласованную поддержку; не тянуть рычагом палки.
Двигаться за спину	Остановиться у ягодицы или пояса; пропустить заднюю траекторию при запрете.
Держать руки на весу	Опустить локти, сократить серию, добавить устойчивую опору предплечий.
Удерживать палку	Выбрать лёгкий нескользкий предмет и удобный хват; при боли кистей использовать вариант без предмета.
Стоять или наклоняться	Выполнять подходящие движения сидя. Шаги, круги вокруг палки и наклоны согласовать отдельно.
Болят обе руки	Не считать одну автоматически ведущей и здоровой. Поддержку и набор подбирают индивидуально.

ПРИЗНАК ПОДХОДЯЩЕГО УПРОЩЕНИЯ

Движение стало более контролируемым, дыхание спокойным, а последующая реакция не ухудшилась. Не пытайтесь в тот же день одновременно вернуть высоту, повторы и сложность.

Мой рабочий вариант:

Код: _____ Высота: _____ Повторы: _____
Что облегчил(а): _____

15 ошибок: короткая самопроверка

№	ВОЗМОЖНАЯ ОШИБКА	ЧТО СДЕЛАТЬ
1	Выполнять весь атлас сразу	Откройте лист выбранного набора.
2	Продавить движение палкой	Уменьшите высоту и помощь другой руки.
3	Задержать дыхание в удержании	Продолжайте спокойно вдыхать и выдыхать.
4	Постоянно тянуть плечи вниз	Позвольте лопаткам естественно двигаться.
5	Считать боль обязательной	Не увеличивайте амплитуду ради боли.
6	Прогибать поясницу	Уменьшите высоту и восстановите контроль.
7	Наклонять голову под палку	Сохраняйте нейтральное положение шеи.
8	Резко отпускать палку	Предмет всегда надёжно удерживается.
9	Разгонять круги и махи	Работайте медленно и в малой амплитуде.
10	Тянуть руку к лопатке силой	Задняя траектория не обязательна.
11	Опирается всем телом на палку	Используйте устойчивый стол или стул.
12	Игнорировать шаткость	Уберите шаг и наклон, оцените состояние.
13	Делать маятник силой плеча	Используйте небольшое движение корпуса.
14	Оценивать только конец занятия	Запишите сон и следующее утро.
15	Компенсировать пропуск	Вернитесь к переносимому объёму.

Выберите один главный ориентир для текущей карточки. Если неясно, где должно происходить движение, обсудите технику со специалистом.

Быстрый указатель: A01–A13

Код открывает карточку PDF, время — фрагмент видео. Повторяющиеся таймкоды не означают обязательное сложение серий.

КОД	ДВИЖЕНИЕ	ВИДЕО	СТР.
A01	Спокойное дыхание и подготовка	00:38 / 35:11	10
A02	Вращение кистями с подъёмом рук	00:59	11
A03	Сжатие и раскрытие кистей	01:26	12
A04	Сгибание локтей: кисти к плечам	01:52	13
A05	Подъём и расслабление плеч	02:19	14
A06	Кисть к противоположному плечу	02:52	15
A07	Подъём с поддержкой другой рукой	03:32	16
A08	Мягкое движение плеч вперёд	04:11	17
A09	Разведение локтей перед грудью	04:47	18
A10	Соединение рук спереди и раскрытие	05:36	19
A11	Небольшие круги локтями	06:04	20
A12	Расслабленный маятник у опоры	07:08 / 11:38 / 13:54 / 17:24	21
A13	Небольшое отведение рук за спиной	07:23	22



Полный видеокомплекс
youtu.be/qBDmDub5YK0
QR-код открывает начало ролика.

Таймкоды перенесены из авторских наработок и не сверены с видеорядом. Для объединённых групп сохранены указанные в описании моменты. Адаптации отмечены в карточках.

Быстрый указатель: A14–A25

Код открывает карточку PDF, время — фрагмент видео. Повторяющиеся таймкоды не означают обязательное сложение серий.

КОД	ДВИЖЕНИЕ	ВИДЕО	СТР.
A14	Четыре фазы: в стороны и к голове	07:54	23
A15	Мягкие «ножницы» перед собой	08:35	24
A16	Мягкое заведение кисти к пояснице	09:13	25
A17	Небольшой боковой наклон с рукой	09:47	26
A18	Мягкое сведение лопаток	10:49	27
A19	Мягкое растягивание пальцевого замка	11:52	28
A20	Небольшой шаг назад и раскрытие рук	12:37	29
A21	Малые круги соединёнными руками	13:20	30
A22	Лёгкое давление ладонь в ладонь	14:22	31
A23	Плавные движения «брассом»	15:10	32
A24	Поворот ладоней вверх и вниз	15:40	33
A25	Небольшие круги руками в стороны	16:40	34



Полный видеокомплекс

youtu.be/qBDmDub5YK0

QR-код открывает начало ролика.

Таймкоды перенесены из авторских наработок и не сверены с видеорядом. Для объединённых групп сохранены указанные в описании моменты. Адаптации отмечены в карточках.

Быстрый указатель: B01–B12

Код открывает карточку PDF, время — фрагмент видео. Повторяющиеся таймкоды не означают обязательное сложение серий.

КОД	ДВИЖЕНИЕ	ВИДЕО	СТР.
B01	Подъём палки: четыре фазы	17:40	35
B02	Диагональный подъём широким хватом	18:31	36
B03	Расслабленное покачивание палкой	19:18 / 22:13	37
B04	Обратный хват: доступный подъём	19:23	38
B05	Небольшое отведение палки за спиной	20:10	39
B06	Смещение палки за спиной в стороны	20:43	40
B07	Передача палки перед грудью	21:28	41
B08	«Байдарка»: малые гребковые круги	22:24	42
B09	Вертикальная палка за спиной	22:54 / 29:52	43
B10	Лёгкое давление на вертикальную палку	23:35	44
B11	Небольшие наклоны с палкой сбоку	24:18	45
B12	Круги плечами с опущенной палкой	25:58	46



Полный видеокомплекс
youtu.be/qBDmDub5YK0
QR-код открывает начало ролика.

Таймкоды перенесены из авторских наработок и не сверены с видеорядом. Для объединённых групп сохранены указанные в описании моменты. Адаптации отмечены в карточках.

Быстрый указатель: В13–В23

Код открывает карточку PDF, время — фрагмент видео. Повторяющиеся таймкоды не означают обязательное сложение серий.

КОД	ДВИЖЕНИЕ	ВИДЕО	СТР.
В13	Контролируемые шаги вокруг палки	26:42	47
В14	Высокая передача палки: доступная дуга	27:19	48
В15	Малые круги палкой с опорой на пол	28:06	49
В16	Смена диагонали палки перед собой	28:40	50
В17	Подъём палки при небольшом наклоне	29:18	51
В18	«Нимб»: облегчённая передняя дуга	30:30	52
В19	«Пропеллер»: медленная смена угла	31:05	53
В20	Малый шаг с подъёмом палки спереди	32:25	54
В21	Перехват палки без подбрасывания	32:55	55
В22	Шаг вперёд с невысоким подъёмом	33:15	56
В23	Спокойное завершение с палкой	34:53	57



Полный видеокомплекс

youtu.be/qBDmDub5YK0

QR-код открывает начало ролика.

Таймкоды перенесены из авторских наработок и не сверены с видеорядом. Для объединённых групп сохранены указанные в описании моменты. Адаптации отмечены в карточках.

Семь дней наблюдений

Записывайте фактический объём и обычное самочувствие. Не повторяйте болезненный тест ради измерения результата.

Неделя с _____ по _____

ДАТА / КОДЫ	ОБЪЁМ И БЫТОВАЯ НАГРУЗКА	БОЛЬ ДО / ПОСЛЕ	НОЧЬ / СЛЕДУЮЩЕЕ УТРО

Что записывать коротко

Коды, фактические повторы, высоту и поддержку; работа и покупки; боль до и после; пробуждения; изменение обычного одевания, умывания и использования руки.

ВЫВОД ЗА НЕДЕЛЮ

Что переносилось спокойно: _____
Что обсудить со специалистом: _____

Прогресс в привычных задачах

Выберите одну значимую задачу: одеться, вымыть лицо, пользоваться мышью или спокойнее спать. Сравнивайте похожие условия, не проверяйте предельный угол подъёма через боль.

Моя задача: _____

Что сейчас мешает: _____

КОГДА	НОЧЬ / СОН	ОБЫЧНАЯ ЗАДАЧА	НАБЛЮДЕНИЯ
До начала			
Неделя 1			
Неделя 2			
Неделя 3			
Неделя 4			

Полезные признаки

- Меньше ограничений в выбранной обычной задаче.
- Спокойнее сон и меньше неприятных пробуждений.
- Лучше контроль движения без помощи корпуса.
- Понятнее свой переносимый объём и способ облегчения.

СРОКИ ИНДИВИДУАЛЬНЫ

При «замороженном плече» восстановление может занимать месяцы и дольше. Четыре недели дневника — срок наблюдения, а не обещание полного объёма. При отсутствии динамики или ухудшении обсудите план. [2]

Частые вопросы

Нужно ли сначала выполнить всю часть А, затем всю В?

Нет. Атлас — справочник. Выбирайте свой набор; палка и координация не обязательны для каждого занятия.

Почему в гайде 48 карточек, а коды исходника другие?

Повторные маятники объединены, а группы с несколькими описанными действиями разобраны отдельно. Исходные коды указаны под названием каждой карточки.

Можно ли терпеть боль ради амплитуды?

Не продавливайте движение. Небольшой переносимый дискомфорт и острая нарастающая боль — разные ситуации; оценивайте также последующую реакцию.

Обязательно ли заводить палку за голову или спину?

Нет. Эти варианты требуют доступного движения и индивидуального согласования. Можно остановиться на передних низких траекториях.

Почему нет подбрасывания палки?

Домашняя адаптация использует постоянное удержание предмета. Это позволяет тренировать смену хвата без резкого ловящего движения.

Можно ли делать всё сидя?

Многие движения руками можно. Шаги, наклоны и круги вокруг палки требуют отдельной адаптации.

Можно ли отменить лекарства или заменить лечение этим видео?

Нет. Лекарства, инъекции и послеоперационное ведение обсуждаются с лечащей командой.

Что делать после пропуска?

Не компенсируйте пропуск. Оцените состояние и вернитесь к переносимому согласованному набору.

Ваш следующий шаг

Держите гайд рядом с видео. Карточки помогают освоить технику, рабочий лист — выбрать набор, дневник — описать реакцию на нагрузку.

НАПОМИНАНИЕ THERATOUGH PRO

Двигайтесь внимательно к себе. Небольшая контролируемая амплитуда и понятный план помогают организовать занятия без гонки за высотой и количеством.

Что подготовить для разбора

- Код карточки А или В и точное описание затруднения.
- Диагноз, операции и ограничения из заключения лечащего специалиста.
- Короткую запись техники, если её запросили: видны корпус, плечо, локоть, кисть и вся палка. Не повторяйте болезненное движение ради съёмки.
- Дневник с фактическим объёмом, вечерней и ночной реакцией.

ПОЛЕЗНЫЕ ССЫЛКИ	АДРЕС
Видео комплекса	youtu.be/qBDmDub5YK0
Канал TheraTouch	youtube.com/@TheraTouch_team
Сообщество	t.me/theratouch_lfk
Связь с Марком	mark-lfk.ru
Электронный дневник	theratouch-diary.netlify.app

Адреса перенесены из материалов TheraTouch Pro. Актуальные условия индивидуального сопровождения уточняйте у автора.

ДО ВСТРЕЧИ НА КОВРИКЕ

TheraTouch Pro
Проверенные упражнения — понятным языком

Источники и сведения о версии

Авторская основа. Предоставленный материал «Комплекс упражнений для плечевого сустава — Руководство TheraTouch Pro»: описания движений, дозировки и ссылка на видео. Повторные движения объединены; рабочая нумерация A01–A25 и B01–B23 не заполняет пропуски исходных кодов вымышленными упражнениями.

Связь с видео. youtu.be/qBDmDub5YK0. Таймкоды не сверены с видеорядом. Картинки созданы по описаниям. Для неполно заданных дозировок обозначен ориентир гайда. Медленные вращения, передние дуги и перехват без подбрасывания — явно отмеченные домашние адаптации.

[1] NHS. Shoulder pain

Общие рекомендации и признаки для срочной оценки. [Открыть источник](#)

[2] NHS. Frozen shoulder

Симптомы, индивидуальные сроки и варианты лечения. [Открыть источник](#)

[3] AAOS OrthoInfo. Rotator Cuff and Shoulder Conditioning Program

Мышечные группы и индивидуальный подбор. Не проверяет данный видеокomплекс. [Открыть источник](#)

[4] Royal Devon NHS. Physiotherapy and frozen shoulder

Переносимость дискомфорта и коррекция нагрузки при длительном ухудшении. [Открыть источник](#)

[5] NHS. Elbow and arm pain

Боль в руке вместе с давлением в груди требует экстренной оценки. [Открыть источник](#)

[6] Kingston and Richmond NHS. Frozen shoulder

Пример мягких маятников и индивидуальной практики. [Открыть источник](#)

СТАТУС ДОКУМЕНТА

Информационно-образовательное руководство. Не является диагнозом, медицинским назначением или заменой очного осмотра. Указанные объёмы не обязательный минимум. Индивидуальные ограничения определяет лечащий специалист.

Версия 1.0 · 22.10.2026 · TheraTouch Pro

Автор и ведущий видеокomплекса: Марк Смирнов.

Внешние источники поддерживают общие дополнения по организации, самоконтролю и безопасности, а не все положения авторских работ.