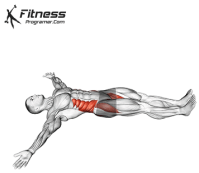
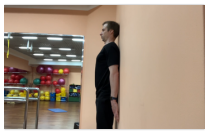
Гиперактивность малой грудной мышцы | Протракция плеч (лопаток) [Гиперкифоз] | Протракция шейного отдела

Мышечный дисбаланс:

- **укорочение** пекторальной группы (большая и малая грудные мышцы); ГКС (грудино-ключично-сосцевидной мышцы); коротких разгибателей шеи; верхней порции трапециевидной мышцы и мышцы поднимающей лопатку
- **перерастяжение** мышц, стабилизирующих лопатку (которые должны уводить лопатку в ретракцию и депрессию): средняя и нижняя порция трапеции, передняя зубчатая мышца; а также растяжение глубоких сгибателей шеи, которые в норме уплощают шейный лордоз.

Нужно растягивать укороченные мышцы и тренировать расслабленные.

Упражнения

1		МФР коротких экстензоров головы (активный релиз) 1 / 10
2		Протракция и ретракция лопаток стоя 1 / 10
3		Скрутка лёжа / Супта Матсиендрасана 1 / 10
4		3. Втягивание головы лёжа на спине / Расслабление коротких экстензоров шеи лёжа на спине [для лечения сильных болей в шее] 1 / 10 6-8 раз в день по 10 повторений (удержание 10-20 сек
5		1. Ретракция головы сидя/стоя у вертикальной опоры и без (Втягивание головы) 1 / 10 • Маккензи: ≥10 с удержания, ≥12 повторений, 1-3 подхода, <30 сек отдых (6-8 раз в день) • 2-3 подхода по 8-10 раз (3-4 раза в день)
6		Поза Сфинкса 1 / 10
7		Подъем прямых рук над головой сидя по-турецки у стены 1 / 10

8		Раскрытие/сворачивание в колено-кистевой позиции (кошка) 1 / 10