

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

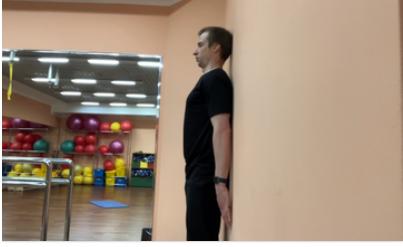
Мышечный дисбаланс:

- **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		"Восьмёрка с чашками" <span style="background-color: #f0f0f0; padding: 2px;">3 / 10</span>
2		"Египетский шаг" <span style="background-color: #f0f0f0; padding: 2px;">8 / 10</span>
3		"Русский бильярд" <span style="background-color: #f0f0f0; padding: 2px;">8 / 10</span>
4		"Шея журавля" <span style="background-color: #f0f0f0; padding: 2px;">4 / 10</span>
5		#2 Scorpion spin (Handglide, вращение в упоре в живот) <span style="background-color: #f0f0f0; padding: 2px;">2 / 10</span>
6		#2steppushups <span style="background-color: #f0f0f0; padding: 2px;">3 / 10</span>
7		#side2sidepushups <span style="background-color: #f0f0f0; padding: 2px;">1 / 10</span>
8		#squattwist + #highknees <span style="background-color: #f0f0f0; padding: 2px;">3 / 10</span>

9		#threadcrunches (Продевание ноги) / или с хлопком в ладоши под ногой <span style="background-color: #f0f0f0; padding: 2px;">4 / 10</span>
10		1 Растворка подошвенного свода стопы и сгибателей пальцев стопы сидя нога на ногу <span style="background-color: #f0f0f0; padding: 2px;">1 / 10</span>
11		1. Подготовка к hollowback: растворка в плечах; стойка на руках; потянуть подколенные сухожилия (складка пополам); мостик <span style="background-color: #f0f0f0; padding: 2px;">1 / 10</span>
12		1. Ретракция головы сидя/стоя у вертикальной опоры и без (Втягивание головы) <span style="background-color: #f0f0f0; padding: 2px;">1 / 10</span> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Маккензи: ≥10 с удержания, ≥12 повторений, 1-3 подхода, &lt;30 сек отдых (6-8 раз в день)</li> <li>• 2-3 подхода по 8-10 раз (3-4 раза в день)</li> </ul>
13		10-step (Forth & Back) <span style="background-color: #f0f0f0; padding: 2px;">2 / 10</span>
14		2 steps footwork (2 шага от 7-steps) <span style="background-color: #f0f0f0; padding: 2px;">1 / 10</span>
15		2 Растворка разгибателей пальцев стопы сидя на стуле/полу (дистальные отделы пальцев) <span style="background-color: #f0f0f0; padding: 2px;">1 / 10</span>

16		2-step <span style="background-color: #e0e0e0; padding: 2px 5px;">2 / 10</span>
17		2. Разгибание втянутой шеи в положении СИДЯ <span style="background-color: #e0e0e0; padding: 2px 5px;">1 / 10</span> 6-8 раз в день по 10 движени
18		2. Складка в pike hollow ногами опираясь на стену <span style="background-color: #e0e0e0; padding: 2px 5px;">2 / 10</span>
19	 <b>1.1.</b> INSPIRE: Вдохновение танц Шаги: front, side, cross	2steps: Front-step, Back-step, Side-step (+kick = salsa-step), Side Crossover step <span style="background-color: #e0e0e0; padding: 2px 5px;">1 / 10</span> 2 мин непрерывно
20		3 Растворяя тыльной части стопы и нижней части НОГИ <span style="background-color: #e0e0e0; padding: 2px 5px;">1 / 10</span>