

Укорочение малой грудной. Спазмирована и быстро включается. Это может чрезмерно наклонять и вращать внутрь лопатку.

Диагностические тесты:

[Тест отжимания от стены в наклоне](#)

Мышцы:

[Малая грудная мышца](#)

Упражнения

1



Растягивание малых грудных мышц лёжа на спине на пенном ролике 1 / 10

15-30 с сохранения положения, >2 подходов