Верхняя чрезмерно развита и часто укорочена, нижняя и средняя часть развиты в меньшей степени

Диагностические тесты:

Тест отжимания от стены в наклоне

Упражнения

1		Вертикальная тяга с блока прямыми руками (ТПР) 1 / 10
2		Протракция и ретракция лопаток стоя 1 / 10
3		Активация нижней порции трапеции + расслабление верхней лёжа на боку 1 / 10
4		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)
5		Жим прямыми руками на брусьях/в гравитроне (опускание плечевого пояса) 1 / 10
6		Поза Сфинкса 1 / 10
7		Опускания плечевого пояса на прямых руках от лавки 1 / 10