

При повреждении задней части капсулы.

## Чем вызывается:

- Жимы или отжимания с упором уже ширины плеч
- Завершение эксцентрической фазы горизонтальных тяг, выполняемое с максимальной амплитудой
- «Сопровождение» мышцами возврата штанги на пол после выполнения становой тяги, тяжелоатлетических упражнений (рывка, толчка), упражнений с гирями

---

### **Диагностические тесты:**

[Тесты предвосхищения задней нестабильности плечевого сустава](#)