

Упражнения для укрепления мышц спины

Идея здорового позвоночника в трех компонентах:

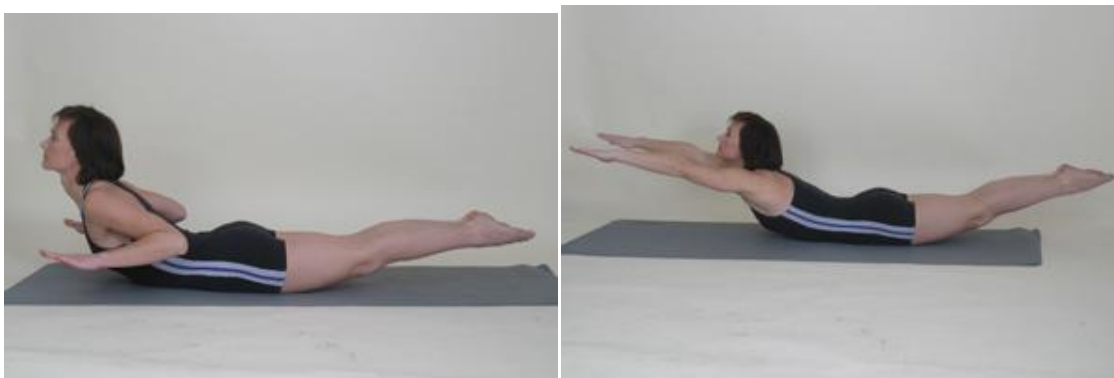
- в сохранном объеме движений в мелких суставах позвоночника,
- в достаточной силе мышц, и
- в растянутости и эластичности мышц, их «не спазмированности».

Таким образом, можно условно выделить необходимость в упражнениях, направленных на силу мышц, на их растяжку, а так же на сохранение-восстановление движений мелких суставов позвоночника. В тренировку необходимо включать упражнения каждого вида, для каждого отдела позвоночника. Следующий момент – для того, чтобы полноценно работать с мышцами необходимо работать и с их антагонистами – то есть с мышцами, осуществляющими противодействие. Таким образом, работа с поясницей включает в себя работу не только с мышцами спины, но также и с мышцами живота.

Все упражнения на укрепление мышечного корсета позвоночника выполняются не резко, и не должны сопровождаться болевыми ощущениями.

1. Упражнение для укрепления мышц поясницы и грудного отдела позвоночника («Лодочка»)

Модификация этого упражнения под названием «Лодочка» используется во всех системах работы с мышцами позвоночника: Исходное положение лежа на животе на полу, ноги вместе, пятки сжаты, руки вытянуты над головой, либо в стороны, либо упираются в пол рядом с плечевыми суставами (максимально сложно делать упражнение с руками вытянутыми над головой, максимально просто так как это указано на левой фотографии). На вдохе необходимо одновременно приподнять верхнюю часть туловища и ноги от пола, при этом бедра так же должны от пола отрываться, на выдохе ноги, туловище и руки ложатся опять на пол. Выглядит это примерно как то, что происходит на этих фотографиях



упражнение повторяется 5-10-15-20 раз, затем, разогнувшись на вдохе, необходимо в этом положении разгибания – с руками, туловищем (верхней частью), и ногами приподнятыми над полом – задержаться максимально долго – дыхание не задерживать. Если начинает сбиваться дыхание, или нет физической возможности

дальше удерживаться это положение, опустить конечности на пол. После этого для расслабления задействованных мышц необходимо принять «позу ребенка»: стоя на коленях на полу сесть на пятки ягодицами и лечь животом на бедра, вытянув руки над головой.



Не отрывая ягодиц от пяток, тянуться руками вперед на каждом выдохе в течении 10-20-30 секунд. Эту связку – «Лодочка» и «поза ребенка» – повторить 3 раза.

2. Упражнение для укрепления мышц брюшного пресса.

Исходное положение лежа на спине.

Одновременно оторвать туловище и прямые ноги от пола, ноги согнуть в коленях так, чтобы они были параллельно полу, руки также вытянуть параллельно полу. Максимально долго удерживать это положение. Чем меньше приподнимется туловище и ноги над поверхностью пола, тем выполнение упражнения сложнее. После окончания необходимо лечь на пол, и отдохнуть 10-20-30-60 секунд. Упражнение повторить до 3 раз.



3. Упражнение для снятия напряжения и расслабления мышц поясничной области.

Исходное положение стоя.

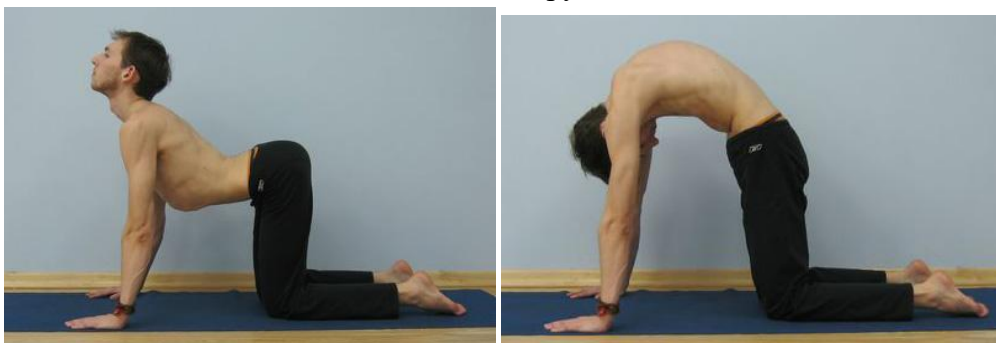
Не прогибая спину в пояснице, согнуться в тазобедренных суставах и опустить руки к полу. Достаете ли Вы до пола, совершенно не важно: руки можно опустить на стопы, на голеностопные суставы, на колени. В этом положении не надо совершать активных движений, особенно сопровождаемых рывками – необходимо просто попробовать расслабиться и позволить силе тяжести растянуть и расслабить мышцы поясничного

отдела позвоночника. В зависимости от возможностей после принятия позы необходимо ее удерживать 10-20-30-60 секунд.



4. «Кошка»

И заканчиваем упражнения проработкой переднезадних движений в фасетчатых суставах грудного и поясничного отделов позвоночника. Возможно, Вы слышали о них в варианте: «кошка пролезает под забором» или просто «кошка». Исходное положение стоя на полу на четвереньках. На вдохе максимально прогнуться в поясничном и грудном отделах позвоночника, на выдохе – максимально скруглить позвоночник



Повторить 10-20-30 раз.

Это минимальный комплекс упражнений займет немного времени и позволит значительно улучшить ваше самочувствие в том что касается здоровья поясничного и грудного отделов позвоночника. Воспримите их как жизненно необходимый **минимум** физических упражнений для спины.

5. Плавание в бассейне

И в завершение хочется добавить, что основную часть процесса тренировки мышц спины должно составлять **плавание в бассейне**. Предпочтение отдаётся стилю «басс». Необходимо отметить важность правильной техники плавания. Необходимо плавать в очках, погружая голову и выдыхая в воду. НЕДОПУСТИМО плавать с постоянно разогнутой головой – данная поза наносим непоправимый вред позвоночнику. Время непрерывного плавания должно составлять не менее 45 минут. Желательно на первое время воспользоваться помощью тренера для постановки правильной техники. И, в

перспективе, постепенно увеличивать расстояние, которое Вы смогли проплыть без остановки. Важна именно постоянная нагрузка. Абсолютно не нужно проплыть 50 метров на максимальной скорости, чтобы потом 5 минут отдыхать.

Успехов!

(Фотографии взяты из обучающих материалов сайта pranayoga.ru)