Упражнения для укрепления мышц спины

Медленное скручивание вниз у стены

Исходное положение: Встаньте у стены, прижмитесь к ней корпусом и сделайте от нее шаг вперед на длину стопы. Подкрутите таз на себя и плотно прижмите весь поясничный отдел, лопатки, плечевой пояс и затылок к стене. Взгляд направьте вперед, руки спокойно опустите вдоль корпуса.

Фазы движения: Фиксируя такое положение, выполните 3-4 полных дыхательных цикла, 1 цикл это один вдох и один выдох.

Затем на очередном выдохе начните медленно скручиваться вниз позвонок за позвонком, сначала опуская подбородок вниз, сгибая шейный отдел, затем медленно скручивайте грудной отдел, в конце поясничный. Следите, чтобы ягодицы оставались прижатыми к стене. Опуститесь настолько низко, насколько ноги могут оставаться прямыми, а ягодицы прижатыми.

На вдохе начните раскручиваться по стене в обратном порядке. Прочувствуйте, как сначала немного провернется таз, прижимая крестец к стене, затем чуть зажмите ягодицы и из крепкого таза продолжайте раскручиваться вверх, вырастая по стене сначала поясничным отделом, затем грудным, и последним к стене прижимайте затылок.

Количество повторов: Выполните 3-5 раз.

Упражнение на стабилизацию плечевого пояса и лопаток

Исходное положение: Встаньте у стены, прижмитесь к ней корпусом и сделайте от нее шаг вперед на длину стопы. Подкрутите таз на себя и плотно прижмите весь поясничный отдел, лопатки, плечевой пояс и затылок к стене. Присогните колени и опуститесь по стене в полуприсед.

Фазы движения: Из этого положения разверните руки ладонями вперед и отведите их от корпуса до параллели с полом, стараясь скользить руками по стене и не поднимая при этом плечи к ушам. Затем согните руки в локтях до 90 градусов. Удерживая ягодицы, корпус и руки прижатыми к стене, на вдохе медленно скользите локтями вниз, чуть приближая локти к корпусу. На выдохе, также скользя по стене, по возможности, выпрямите руки вверх.

Количество повторов: Выполните упражнение 7-10 раз.

Упражнения «Официант»

Исходное положение: Встаньте у стены, прижмитесь к ней корпусом и сделайте от нее шаг вперед на длину стопы. Подкрутите таз на себя и плотно прижмите весь поясничный отдел, лопатки, плечевой пояс и затылок к стене.

Фазы движения: Присогните колени и опуститесь по стене в полуприсед. Из этого положения плотно прижмите руки к корпусу и согните их в локтях на 90 гр ладонями вверх, предплечья должны быть параллельны полу. Удерживая положение корпуса, плотно прижимаясь к стене, на вдохе уприте локти в бока и медленно отведите предплечья в стороны от корпуса. Прочувствуйте мышцы окружающие лопатки. На выдохе вернитесь в исходное положение.

Количество повторов: Повторите упражнение 7-10 раз.

Наклоны с гимнастической палкой

Исходное положение: Встаньте ровно (можно у стены), поставьте ноги на ширине плеч, чуть присогните колени и подкрутите таз на себя, зафиксировав нижнюю часть корпуса ягодицами. Возьмите в руки гимнастическую палку или плотное полотенце, свернутое в жгут, хватом шире плеч и поднимите прямые руки вверх.

Фазы движения: На выдохе выполните наклон в сторону, как бы растягивая концы палки или полотенца от себя, вытягивая весь верхний бок, толкая верхний конец палки как можно дальше от себя. На вдохе вернитесь в исходное положение. На очередном выдохе повторите наклон в другую сторону. Следите за плечами, во время наклона они не должны приближаться к ушам ,а также не переносите вес на ту ногу, в сторону которой совершаете наклон.

Вес должен быть в обеих ногах равномерный, ягодицы сжаты. Если вам сложно себя стабилизировать, выполняйте наклоны у стены, плотно скользя по ней.

Количество повторов: Выполните по 5-7 наклонов в каждую сторону.

Упражнение «Кошка»

Исходное положение: Встаньте на 4 точки опоры, отстройте свое положение так, чтобы коленные суставы были четко под тазобедренными, ноги на ширине таза.

Расправьте пальцы на руках, представьте, что между пальцами у вас есть перепонки, средний палец направьте четко вперед, отстройте положение прямых рук так, чтобы кисть, локоть и плечо были на одной вертикальной линии.

Подтяните живот, напрягите ягодицы, вытяните весь позвоночник от копчика до макушки, взгляд направьте вниз на коврик.

Фазы движения: На вдохе слегка прогнитесь в спине, сводя лопатки и уводя их вниз к тазу, посмотрите чуть вперед перед собой. На выдохе сильно отталкиваясь ладонями от пола, скруглите всю спину и потянитесь лопатками и грудным отделом в потолок, дополнительно подкручивая таз на себя, как будто хотите соединить его со лбом.

Количество повторов: Повторите движение 8-10 раз.

Вытяжение руки и ноги по диагонали

Исходное положение: Снова отстройте положение на 4-х точках опоры как в предыдущем упражнении.

Фазы движения: На вдохе вытяните противоположные руку и ногу параллельно полу, не прогибаясь в спине, сохраняя корпус стабильным и не разворачивая таз наружу. На выдохе приведите колено к локтю.

Количество повторов: Выполните 10 раз, затем повторите столько же на другую диагональ. Удерживайте пресс и ягодицы напряженными, а позвоночник вытянутым.

Упражнение «Плавание»

Исходное положение: Лягте на живот, вытяните руки перед собой ладонями вниз. Слегка приподнимите от пола грудь, руки и ноги. Ноги прямые, носки слегка оттянуты.

Фазы движения: Поднимите правую руку и левую ногу чуть выше. Затем поменяйте и поднимите левую руку и правую ногу. Продолжайте выполнять упражнение плавание выполняя на каждый вдох и выдох по две смены движения.

Перемена положения конечностей совершается медленно и плавно. Во время выполнения упражнения удерживайте живот и ягодицы подтянутыми, вытягивайте позвоночник по всей длине, Взгляд направляйте в пол.

Важно совершать движения именно конечностями, не подключая корпус в работу, если это все-таки происходит, старайтесь уменьшить амплитуду выполнения и еще больше замедлить темп, чтобы сохранить контроль за корпусом.

Количество повторов: Выполните 10 таких циклов дыхания.

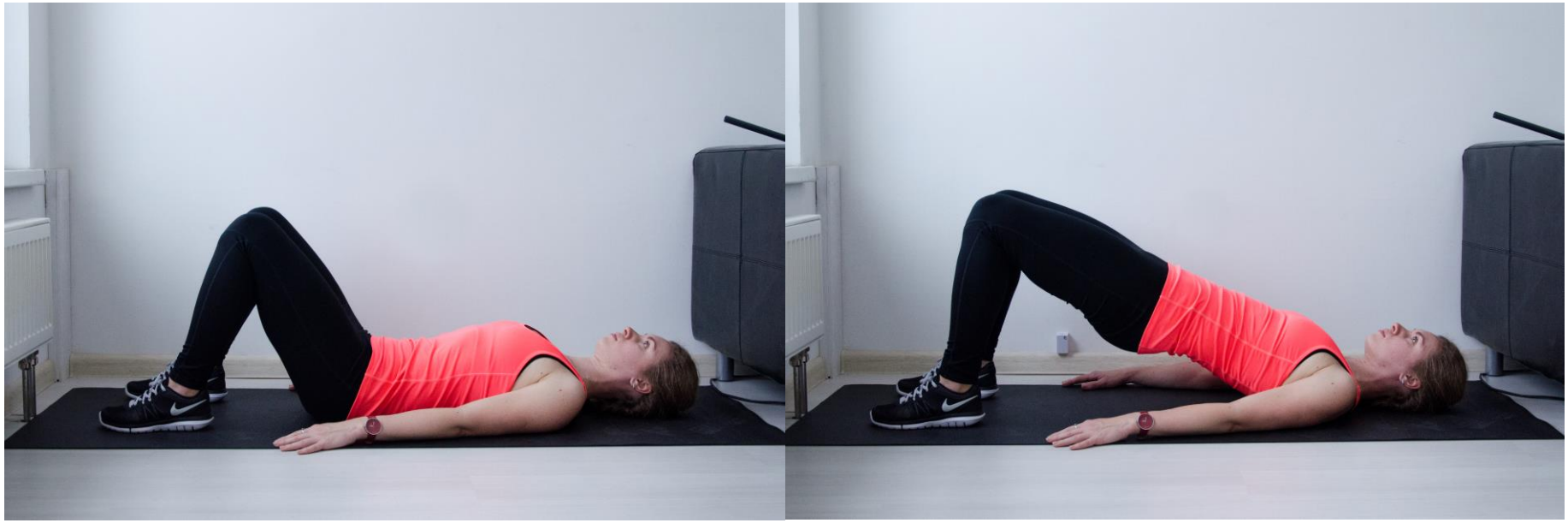
Упражнение на разгибание верхней части спины

Исходное положение: Лягте на живот, вытяните руки перед собой ладонями вниз. Вытянутые вперед руки поставьте на ребро ладони, так, чтобы обе ладони смотрели друг на друга. Следите за положением шеи, она должна быть продолжение всего позвоночника, взгляд направляйте вниз на коврик, за макушкой тянитесь вперед.

Фазы движения: На вдохе подтягивая прямые руки к себе и сводя лопатки, медленно разогните верхнюю часть спины, раскройте и направьте грудь вперед. На выдохе вернитесь в исходное положение.

Количество повторов: Повторите 7-10 раз.

Плечевой мост



Исходное положение: Лежа на спине, согните ноги в коленях, держите их вместе, поставьте стопы ближе к ягодицам, плотно прижмите их к полу. Вытяните руки вдоль корпуса ладонями вниз. Сознательно расслабьте в этом положении шею, плечи и мышцы поясницы, сохраняя нейтральное положение таза.

Фазы движения: Сделайте вдох. На выдохе подтяните живот к позвоночнику и волнообразным движением медленно начните подкручивать таз назад, приподнимая сначала его от пола, затем крестец, поясницу, среднюю и верхнюю часть спины. В верхнем положении выпрямите все тело в одну линию по следующим точкам – колени, подвздошные кости и плечи, сделайте вдох. На выдохе медленно, позвонок за позвонком, от верхней части спины к тазу, подкручивая его, опустите позвоночник на пол.

Количество повторов: Повторите упражнение 10 раз.

Упражнение «Открытие книги»

Исходное положение: Согните ноги в коленях таким образом, чтобы угол в коленных и тазобедренных суставах был 90 гр. Обе руки прямые и лежат одна на другой, вытянутые на уровне плечевых суставов перед собой. Позвоночник вытянут от копчика до шеи. Отрезки талии одинаковой длинны, между правой боковой поверхностью корпуса и полом образуется арка. Шея вытянута, голова лежит на кирпиче и сложенном одеяле/полотенце.

Фазы движения: На вдохе начните ротацию грудного отдела позвоночника, разворачивая корпус за верхней рукой, удерживая колени плотно сжатыми вместе. Уведите руку назад за корпус и переведите взгляд на нее, сохраняя стабилизацию нижней части корпуса и ног. На выдохе вернитесь в исходное положение.

Количество повторов: Выполните упражнение 10 раз.