

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад комбинированного вида № 25 «Рябинка»

Упражнения для укрепления мышц спины

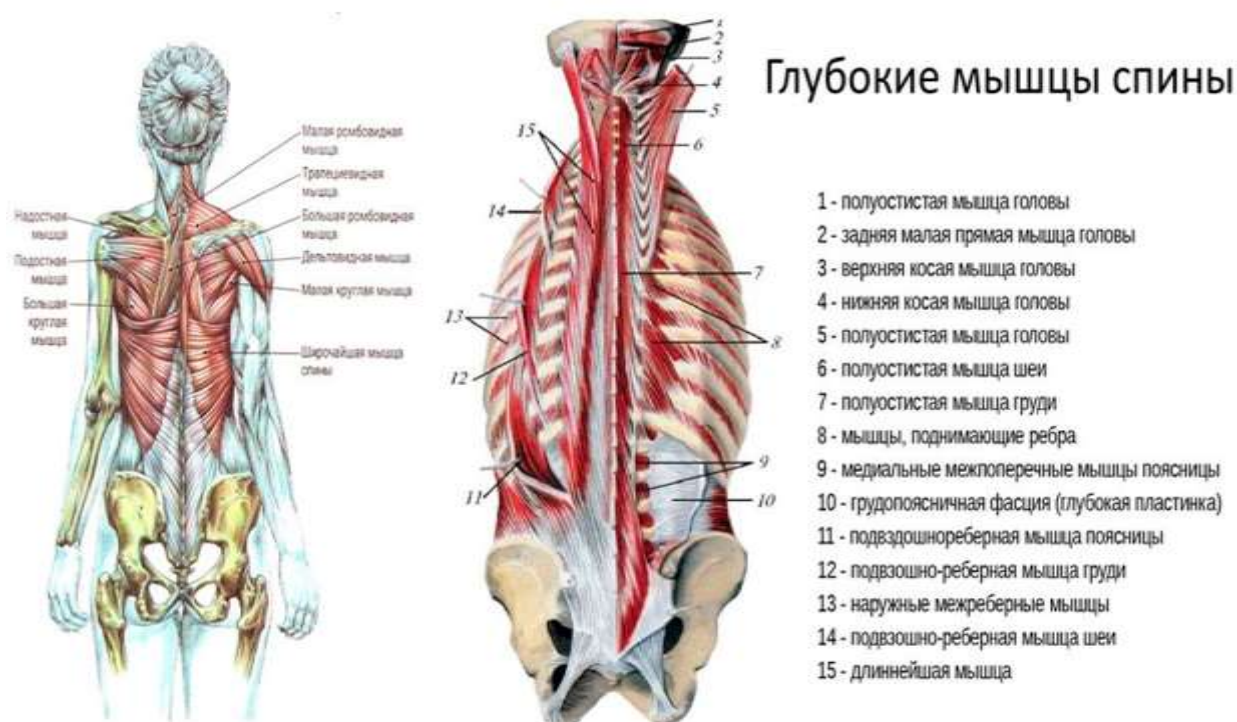
Выполнил: Дубенко Д. А.
инструктор по физической культуре

2020

Анатомически спина делится на пять зон:

- позвоночная
- лопаточная
- подлопаточная
- поясничная
- крестцовая

Все они условно делятся на внешние и внутренние (поверхностные, средние и глубокие). Одинаково важно прорабатывать каждую из этих групп.



Зачем нужны упражнения для мышц спины?

Выполнение регулярных физических упражнения для всех группы мышц не только помогает похудеть, но и держать организм в тонусе. Кроме того, современные исследования утверждают, что что физическая активность помогает справиться с хроническим стрессом и предупреждает

развитие депрессии. Крепкие мышцы спины – это здоровый позвоночник и правильная красивая осанка. Нарушения в осанке ухудшают не только эстетический вид, но и приводят к неправильной нагрузке на опорно-двигательный аппарат, что порождает локальные боли и массу заболеваний. В отдельной статье мы поделились несколькими советами как держать осанку

Упражнения способствуют увеличению общего объема энергозатрат организма.

Тренировки спины улучшают «V-образность» фигуры, что способствует визуальному уменьшению талии и позволяет добиться гармоничных пропорций.

Поддержание мышечного тонуса влияет на работу внутренних органов.

При болях в спине раньше считалось, что лучшее лечение – постельный режим, но это в корне неверно. Одна из самых правильных вещей, которую вы можете сделать в данном случае, – продолжать двигаться и заниматься своей обычной деятельностью.

Исследования 2009 года не подтвердили, что дегенерация позвоночных дисков появляется, главным образом, из-за старения и износа в результате механических повреждений и травм. Вместо этого было доказано, что этот процесс в значительной степени определяется генетическим воздействием, хотя факторы окружающей среды также играют немаловажную роль.

Верхнюю часть тела также хорошо прорабатывают плавание, йога и пилатес. Но подходящие комплексы полезных упражнений для спины можно проводить в том числе дома, на улице и в тренажерном зале. Чтобы оставаться гибкими и подвижными, не пренебрегайте растяжкой после тренировки и разминкой перед началом занятий.

Виды упражнений для спины

Одно из главных преимуществ проработки мышц спины дома – для большинства упражнений даже не потребуется дополнительное оборудование или инвентарь, они просты и безопасны, если придерживаться простых правил.

На какие упражнения для позвоночника и спины обратить внимание?

Супермен

Если вы хотите избавиться от боли в пояснице или выровнять спину от сутулости, то это один из самых эффективных способов. Также это базовое упражнение задействует большие ягодичные мышцы.

Лягте на пол лицом вниз, руки вытяните вперед.

Одновременно оторвите от земли ноги и руки (не сгибая), а также голову. Постарайтесь их поднять как можно выше, образуя дугу. Задержитесь на 2-3 секунды в этом положении, а затем медленно опустите их в начальное положение.



Нырющий лебедь

Задействуются спина, плечи, шея и ноги. Эта нагрузка не заменит упражнения для осанки в зале, но значительно улучшит общее состояние и проработает мышцы кора.

Исходное положение – лежа на животе. Облокотитесь на локти, ноги выпрямите и вытяните носочки. На вдохе начните медленно прогибаться, поднимая грудь вверх, разведите руки в стороны на уровне плеч и оторвите ноги от пола.

На выдохе перенесите центр тяжести на живот и грудной отдел. Перекатитесь на них, максимально поднимая ноги вверх. Не допускайте болевых ощущений в пояснице.

На вдохе займите позицию 2-й фазы.

Повторите упражнение минимум 5 раз.



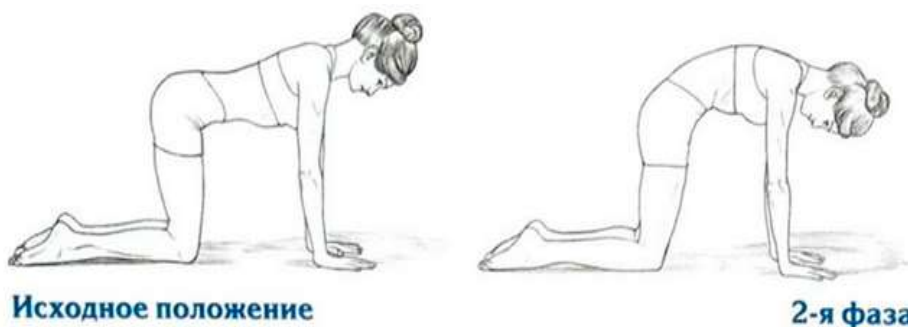
Кошка

Работают поясница, грудь и шея.

На выдохе максимально округлите спину, подкрутив таз внутрь и опустив голову. Выполняйте упражнение плавно, без резких движений. Вы должны почувствовать как растягивается ваш позвоночник. На вдохе вернитесь в исходное положение и постепенно прогните спину в обратном положении, сделав прогиб спины. В этот раз таз и голова должны быть направлены вверх.

Повторите 10 раз.

Это одно из самых распространенных упражнений на фитнесе, йоге и лечебной физкультуре.



Наклоны вперед

Уверены, это упражнение знакомо всем еще с уроков физкультуры. Задействует все мышцы спины, а также ягодичные и заднюю группу мышц бедра.

Достаточно просто сесть на пол с выпрямленными ногами, расположить ладони между ними и медленно наклоняться вперед. Старайтесь не сгибать колени и дотронуться грудью до ног, зафиксируйте тело в этом положении на несколько секунд и медленно поднимайтесь в исходное положение. Повторите действие 5-8 раз.

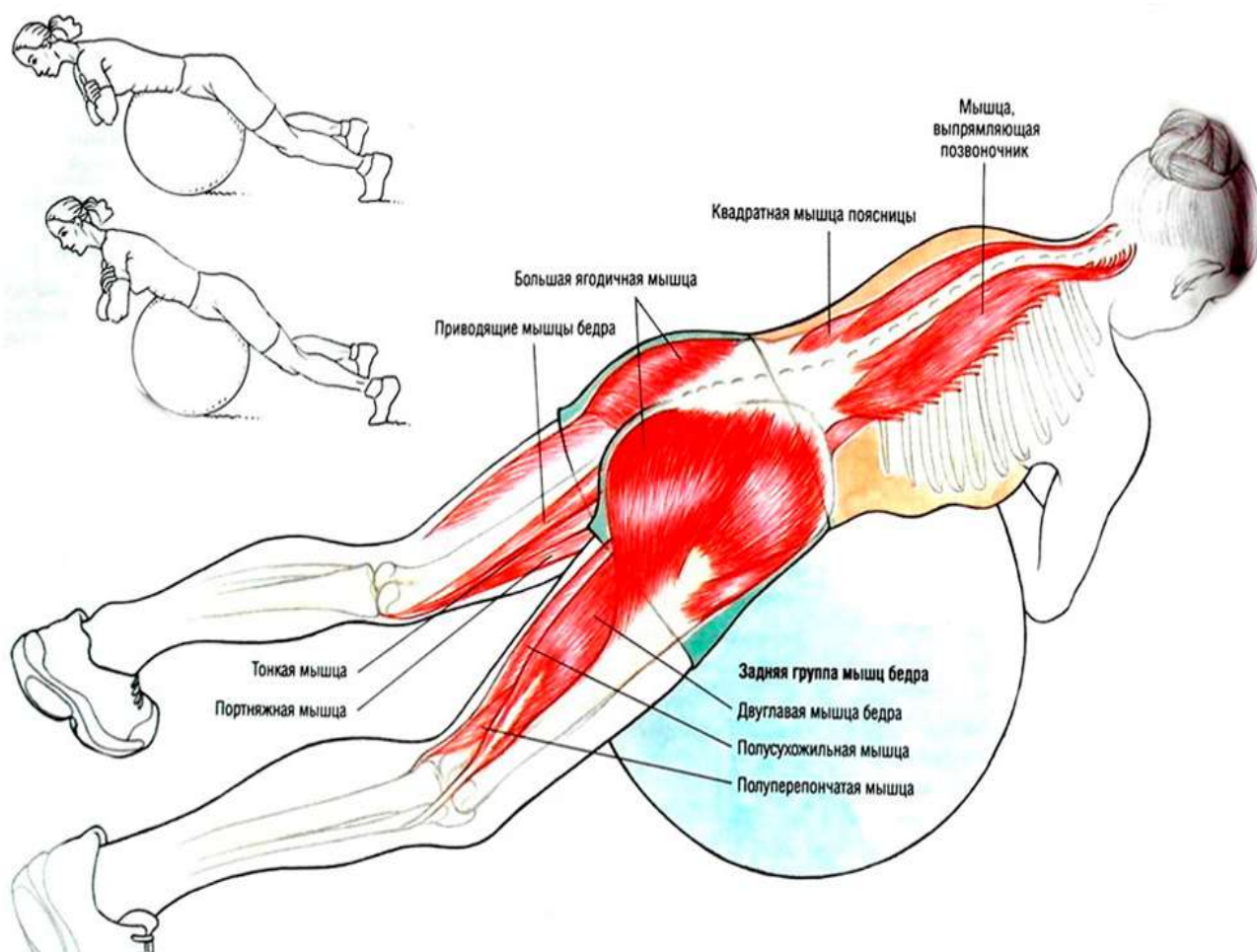


Упражнения с фитболом

Значительно разнообразит упражнения для спины дома фитбол.

На нем можно делать разгибательные упражнения (гиперэкстензию).

Лягте животом на мяч, расставьте ноги на ширине плеч и немного согните в коленях, чтобы занять устойчивое положение и зафиксировать его положение. Руки скрестите и держите перед собой или положите за голову. Из этого положения начинайте плавно сгибать и разгибать спину в пояснице. Повторите упражнение 10-15 раз.



Также освободить спину от зажимов способен стретчинг на гимнастическом мяче.

Лягте на него животом, оперевшись руками и ногами о пол, максимально расслабьте тело. Это упражнение напоминает вышеописанную «кошку» и имеет схожий эффект.

Упражнения для спины на улице

Вис на турнике

Далеко не каждая девушка имеет навыки подтягивания, поэтому начните с более легкого варианта – вися на перекладине.

Повисните на турнике на минуту. Постарайтесь расслабиться и почувствовать как растягиваются межпозвоночные диски.

Опускаться на землю нужно обязательно плавно, без прыжка, иначе эффективность упражнения будет сведена к нулю.

Это простое занятие поможет не только растянуть позвоночник, но и улучшить мышечную и связочную растяжку.



Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа

Для того, чтобы работала спина, хват рук должен быть максимально широким.

Техника выполнения такая же, как и в обычных отжимания от пола. Тело не должно прогибаться, от ног до макушки держите прямую линию. На выдохе подтягивайтесь к перекладине, на вдохе – опускайтесь.

В одном подходе должно быть минимум 10-15 повторений.



Общие рекомендации

Можно вести здоровый образ жизни, заниматься спортом и регулярно ходить на массажи, но боль в спине могут вызвать даже самые простые движения, например, поднятие карандаша с пола.

Что может послужить профилактикой от болей в спине?

Наблюдайте за осанкой, используйте вспомогательные накладки на стулья, обратите внимание на высоту рабочего кресла.

Установите оптимальное положение экрана компьютера.

Выбирайте матрас средней жесткости или ортопедическую модель.

Делайте зарядку по утрам и тренируем все тело

Выбирайте правильную обувь, особенно тщательно подойдите к выбору пары на каблуке (отдайте предпочтение модели с небольшим и устойчивым каблуком).

Старайтесь не носить рюкзак на одном плече, эта привычка также приводит к нарушениям.