

Гимнастика для мышц спины

Боль в спине никогда не приносила человеку удовольствие. А если болит спина – значит, проблемы могут быть очень серьёзные. Думаю, многим знакомо чувство, когда в спине как будто что-то щёлкнет, и нет возможности согнуться, или разогнуться. Боль просто невыносимая. С такими болями срочно нужно обратиться к врачу. А чтобы не допускать до такого, нужно стараться вести правильный образ жизни и делать специальную **гимнастику для мышц спины**.

Гимнастика для мышц спины помогает держать правильную осанку. Она как будто «растягивают» позвоночник, помогая сохранить эластичность. Это, в свою очередь, предупреждает появление болей в спине. Красота человека зависит от его осанки. Ведь на сколько приятней смотреть на человека, идущего с прямой спиной и держащего гордо осанку, чем на сторбленного. Красивую осанку можно сделать с помощью **гимнастики для мышц спины**.

Любая **гимнастика для мышц спины** должна делаться на твёрдой поверхности. Постелите на неё коврик. Ни кровать, ни матрас не подойдут для этих упражнений. Их поверхность очень мягкая и не позволит позвоночнику принять нужного положения. А это, в свою очередь, может создать на позвоночник дополнительную нагрузку, которая совсем не к чему. Разгрузить позвоночник помогает даже просто лежание на твёрдой поверхности. Оно снимет усталость и напряжение всего дня. Все упражнения делаются медленно, что бы позвоночник растягивался сильнее. Упражнения делаются по несколько подходов и нагрузка должна постепенно увеличиваться.

Гимнастика для мышц спины поможет вам исправить осанку. Она включает в себя очень эффективные и простые упражнения.

Начнём с разминки.

- Поставьте ноги на ширину плеч, руки положите на пояс. Поочерёдно делайте наклоны туловищем вправо, потом влево. Вы должны сделать по 5 повторов на каждую сторону.
- Это упражнение поможет вам натренировать мышцы спины. Руки положите на пояс, ноги поставьте на ширину плеч. Попеременно делаем наклоны вперёд и назад. Количество повторений в каждую сторону – не меньше 5.
- Исходное положение – то же. Поворачиваем корпус, сначала в левую сторону, потом в правую. Старайтесь подальше посмотреть за свою спину. Повторите 8 раз для каждой стороны.
- Возьмите стул и поставьте его перед собой. Возьмитесь за него руками, предварительно наклонившись так, чтобы ваши руки и спина были на одной линии. Прогибайте спину к полу. Затем выгибайтесь. Повторите 8 раз.

- Исходное положение тоже, что и в предыдущем упражнении. Пробуйте сделать «волну», начав в области поясницы и закончив запястьями. сделайте 8 повторов.

Теперь можно сделать **гимнастику для мышц спины**, укрепив сам позвоночник.

- Станьте прямо, вытяните руки по швам, ладони поверните к ноге. Делайте медленно наклоны в правую и левую стороны, стараясь достать до икры ноги. Ноги в коленях должны быть прямые. Повторите 8 раз для каждой стороны.

- Наклонитесь вперёд буквой «Г». Руки вытянуты и находятся в неподвижном положении. По очереди каждой рукой касайтесь носка противоположной ноги. Сделайте 8 повторов.

- Лягте на ровную поверхность животом в низ. Руки по швам. Поднимайте медленно корпус над полом (руки не помогают). Задержитесь в верхней точке на 3 секунды. Потом опускайтесь на пол, тоже медленно. Повторяйте 8 раз.

- Исходное положение – как в предыдущем упражнении. Прогибайтесь сначала в одну сторону (старайтесь увидеть пятки), потом в другую. Если у вас не получается это упражнение – не отчаивайтесь. Несколько повтором и всё у вас получится. Повторите 8 раз.

- Лёжа на спине, поднимите ноги, запрокидывая за голову и пытая достать кончиками пальцев до пола. Задержитесь на несколько секунд. Примите исходное положение. Повторите 8 раз.

- Повисните руками на турнике. Ноги должны быть в месте и согнуты в коленях. Резко выпрямляйте ноги. Хруст позвоночника означает, что всё нормально. Повторите 8 раз.

Также в домашних условия вы можете делать второй комплекс упражнений, который тоже предназначен, как **гимнастика для мышц спины**. Но делайте их тоже нужно после разминки.

- Стойте прямо. Руки сцепите в замке, поднимаясь на носках, поднимайте руки вверх. Прогните спину назад, потянитесь. Смотреть нужно на кисти рук. Вернитесь в исходное положение. Сделайте 6 повторений.

- Руки согнуты в локтях, а ладони соединены перед грудью. Кончики пальцев смотрят вверх. Приложив усилие, сжимайте ладони, поворачивая пальцами кисти рук к себе, потом от себя. Делайте 10 повторений.

- Подойдите к стене и встаньте к ней лицом на расстоянии сантиметров 20. На уровне плеч ладони уприте в стену. Локти разведите в сторону и сгибайте руки. У вас должно получиться отжимание от стены. При отжимании голову попеременно поворачивайте то в одну, то в другую сторону. Делайте медленно 10 раз.

- Руки согнуты в локтях и находятся перед собой. Пальцы крепко обхватили запястья. Резко делайте толчки на встречу друг другу руками. Во время этого упражнения должны напрягаться грудные мышцы. 10 повторений.

- Ноги на ширине плеч. В руках палка. Руки вместе с палкой заведены за голову. Палка лежит на лопатках. Поворачивайте туловище попеременно влево и право, поднимая палку в верх. Смотреть нужно на палку. Сделайте 10 повторений.

- Возьмите 2 стула и станьте между ними. Упритесь ладонями в сидения. Пробуйте отжиматься медленно вверх на руках. Попробуйте сделать 10 раз.

- Возьмите любой шнур, вытяните руки и медленно подымите над головой со шнуром. При этом старайтесь шнур растягивать. Когда руки оказались над головой – опустите шнур на плечи. Вернитесь в исходное положение. Повторите 6 раз.

- Исходное положение – пальцы рук должны находится на плечах, локти отведены назад и в стороны. Лопатки касаются друг друга. Пробуйте сделать круговые движения плечами назад, затем вперед. По мере возможности круг должен получаться как можно больше. Сделайте 6 повторений.

Обязательно следите за своим дыханием, когда выполняете упражнения. Не задерживайте его. Делайте глубокий вдох и полный выдох. И помните – ваше здоровье в ваших руках.