Комплекс упражнений для спины и красивой осанки

Страница статьи: https://www.yournutrition.ru/articles/kompleks-uprazhnenij-dlya-spiny-i-krasivoj-osanki/

“ПЛАВАНИЕ”

Укрепляем длиннейшие, трапецевидные, ромбовидные мышцы спины, а также ягодицы и плечи.

ИП: лежа на животе, руки и ноги вытянуты, голова опущена, пресс – в тонусе.

На вдохе подними правую руку и левую ногу, на выдохе опусти. Повтори для другой руки и ноги. Следи, чтобы плечи и лопатки стремились к ребрам, не раслабляй пресс!

Усложни: повысь скорость выполнения и/или не опускай руки и ноги.

ПОЗА “ЛУК”

“Раскрываем” грудную клетку и плечи, формируем правильную осанку.

ИП: лежа на животе, захвати руками голени (или, если удобнее, стопы).

На вдохе постарайся как можно выше приподнять над полом грудь и бедра, но не допускай перенапряжения в пояснице. Задержись на несколько секунд, после очередного выдоха

опустись и расслабься. Повтори.
ОТВЕДЕНИЕ РУК В НАКЛОНЕ
Работают плечи, мышцы верхней части спины; у мышц поясницы и пресса роль стабилизатора.
ИП: стоя в наклоне, ноги слегка согнуты в коленях, взгляд – вперед, сзади мышцы шеи вытянуты, плечи и лопатки направлены вниз.
На выдохе отведи в стороны чуть согнутые в локтях руки, стремясь свести лопатки. На вдохе верни руки в ИП. Сделай 2-3 подхода по 12-15 повторений.
Усложни: возьми в руки гантели.

ПОЗА “МОСТ”
Работают мышцы спины, живота, задней поверхности бедра и ягодиц.
ИП: лежа на спине, ноги – на ширине плеч, согнуты в коленях; руки вытянуты вдоль туловища, голова и плечи прижаты к полу.
На вдохе медленно (!) подними таз, затем спину – позвонок за позвонком. В верхней точке зафиксируй положение на несколько секунд. На выдохе плавно опусти спину и ягодицы.
Пресс и мышцы ягодиц работают постоянно!

СТРЕЙЧИНГ “КРОЛИК”
Растягиваем мышцы спины, плеч, шеи, мышцы вдоль позвоночника.
ИП: стоя на четвереньках, колени на ширине плеч.
Вытяни правую руку вперед. Выполнискручивание: левую руку заведи под правую, старайся грудью развернуться вверх. Зафиксируй это положение на несколько секунд. После очередного выдоха вернись в ИП. Повтори для другой стороны.

МЫШЦЫ ЖИВОТА И ЯГОДИЦ ДОЛЖНЫ РАБОТАТЬ ПОСТОЯННО.