

Упражнения для растяжки и укрепления вашей спины!



Страница статьи: <https://www.yournutrition.ru/articles/uprazhneniya-dlya-rastyazhki-i-ukrepleniya-vashej-spiny/>

1. Растяжка грудного отдела

Исходное положение: стоя прямо, ноги на ширине плеч. Нужно опустить голову и согнуться в грудном отделе, поясницу при этом держать ровно. Тянитесь вверх, как будто вас за невидимые нити подтягивают за лопатки. Очень важно держать мышцы спины расслабленными. Задержите такое положение на 10-15 секунд.

2. Наклоны вперед

Из положения стоя, ноги на ширине плеч, выполнять наклоны вперед, касаясь ладонями пола. Расслабляйте все мышцы спины и ног. Дополнительно можно подпружинивать наклоны.

3. Наклоны 1

Исходное положение такое же, как в предыдущем упражнении. При наклоне нужно лбом

коснуться ног, а руками обхватить голень. Так сложиться с первого раза, конечно, не всем удастся. Но через некоторое время, когда разработается достаточная гибкость, вы без проблем выполните это упражнение.

4. Наклоны 2

Исходное положение: стоя, одна нога выставлена вперед. Нужно выполнять наклоны вперед, касаясь лбом колена выставленной ноги. Задерживать положение тела на 30 секунд. Не забывать дышать ровно и глубоко и расслаблять мышцы.

5. Собака мордой вниз

Из положения стоя, ноги на ширине плеч, нужно выполнить наклон и опереться ладонями в пол. Затем, шагая назад, установить дистанцию между ступнями и руками в 120 см. Таким образом, ваше тело должно представлять одну большую букву «Л». Тянитесь копчиком вверх, голову не опускайте и не прогибайтесь в шее. Пальцы рук удобнее растопырить для большего упора, а ступни держать параллельно друг другу.

6. Замок за спиной

Сидя или стоя, нужно завести руки за спину, одну сверху через голову, а вторую снизу и сомкнуть их в замок.

7. «Богомол» за спиной

Для выполнения этого упражнения нужно увести руки назад за спину и сложить их в молящейся позе таким образом, чтобы ладони приходились на грудной отдел позвоночника. Локти отвести назад, чтобы вперед подалась грудная клетка. Задержать такое положение на 15 секунд.

8. Вытяжение вверх

Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч. Нужно поднятыми руками тянуться вверх, при этом не подниматься на мыски.

9. Кошка

Сидя на коленях, опустить таз на пятки, и, наклоняясь, вытянутыми руками доставать пол впереди себя. Важно расслаблять спину и максимально в ней прогибаться, визуальную попытку округлить хребет.

10. Школьное упражнение на гибкость

Исходное положение: сидя на полу с прямыми ногами. Для выполнения этого упражнения нужно делать наклоны вперед, хватаясь ладонями за ступы, и касаться лбом коленей. Задерживайте положение тела на 15-20 секунд.

11. Вис на турнике или шведской стенке тоже является эффективным упражнением растяжки позвоночника.

12. Собака мордой вверх

Исходное положение: лежа на животе, руки, согнутые в локтях, поставлены на уровне груди. Как будто потягиваясь, выпрямляйте руки и тянитесь подбородком вверх. Обязательно расслабляйте при этом мышцы.

13. Потягивания

Не зря все животные, как и дети, после сна потягиваются. Это заложенный природой рефлекс помогает растягивать мышцы не только спины, но и всего тела. Проснувшись рано, утром потянитесь, как следует.

14. Скручивания тела вправо и влево.

15. Очень полезно для здоровья позвоночника плавание. Оно снимает нагрузку с основных «рабочих» мышц человеческого организма и дает работу «спящим» мускулам, несущим статическую нагрузку.

Древние считали, что позвоночник это хранилище человеческой энергии, и это, отчасти, так. Ведь в позвоночном столбе находится не только спинной мозг, но и множество важных нейронов и кровеносных сосудов.

Поэтому здоровье позвоночника это здоровье всего организма.

Заботьтесь о своей спине, и тогда легкость и подвижность никогда вас не покинет!