

18+

Фрэнк Грин

ТОП-30
упражнений
для спины

Фрэнк Грин

Топ-30 упражнений для спины

«Издательские решения»

Фрэнк Грин

Топ-30 упражнений для спины / Фрэнк Грин — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-00-516196-3

Спина может болеть не только у людей с хроническими заболеваниями и недавно полученными травмами, но и у совершенно здоровых зрелых женщин/мужчин и молодежи. Долгое сидение в одной позе, длительная физическая нагрузка и даже многочасовое лежание в постели способны вызвать болевые ощущения. Мы собрали 30 наиболее эффективных упражнений, которые отнимут всего 15—20 минут ежедневно и помогут избавиться от болей в спине.

ISBN 978-5-00-516196-3

© Фрэнк Грин
© Издательские решения

Содержание

Упражнения для укрепления мышечного корсета спины	6
ТОП-30 упражнений для спины	7
Разминка – это обязательно	8
Комплекс упражнений для расслабления мышц и снятия напряжения	9
Конец ознакомительного фрагмента.	10

Топ-30 упражнений для спины

Фрэнк Грин

© Фрэнк Грин, 2021

ISBN 978-5-0051-6196-3

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Боль в спине способна вывести из себя даже самого терпеливого человека. От внезапных «прострелов» страдает треть населения планеты. Некоторые пациенты не могут избавиться от синдрома даже в комфортном сидячем и лежачем положении. На визит к доктору решается не каждый человек. То времени нет, то идти не хочется, мол, «пойди к этим докторам, найдут кучу болячек, и не вылезешь из больницы». Что делать? Гимнастику.

Представители восточных практик говорят: человек молод, пока его позвоночник гибок. И это правда. Современная медицина полностью разделяет древние учения. Общее состояние здоровья и уровень жизни зависят от многих факторов, в том числе от здоровья спины и позвоночника. Гибкость и пластичность костной системы и суставов и прочность мышц спины – профилактика множества заболеваний.

Упражнения для укрепления мышечного корсета спины

Польза упражнения для мышечных тканей спины очевидна:

– Укрепление каркаса способствует фиксации позвоночника в правильном положении.

Нагрузка распределяется равномерно, мышцы не страдают от перенапряжения.

– Гибкость. Чем пластичнее мышечные ткани, тем проще телу приспособливаться к разным положениям. Гибкие мышцы не «сковывают» позвоночник при движении, и человек не испытывает боли.

– Удовлетворительное состояние связок. Связки отвечают за легкость и скорость движения. Если трудно наклоняться, и болит спина, дело может быть как раз в мышцах и связках.

Здоровые мышцы – это прочные и гибкие волокна без жировых прослоек, разрывов и фиброзной ткани. Но как выбрать упражнения для поддержания формы? В сети выложены комплексы занятий, нацеленные на разный результат, в зависимости от целей человека. Программы для прокачки мышц подходят далеко не всем. Особая сложность возникает у людей, которые никогда не занимались гимнастикой и попросту не знают, с чего начать.

Первое, что нужно знать – названия и места расположения основных мышц спины:

- от подмышек вниз по бокам; **широчайшие**
- в верхней части середины спины; **ромбовидные**
- от шеи вниз по центру спины; **трапециевидные**
- вдоль позвоночного столба. **разгибатели**

Костный аппарат спины знаком каждому – это позвоночный столб, включающий в себя отдельные суставы, связки, хрящи и диски. Проработка костно-мышечного аппарата требует много времени, однако для начала хватит обычной гимнастики. Заниматься следует по 10—20 минут в день. Главное – не лениться и не пропускать занятия, и эффект появится уже через 7—10 дней.

ТОП-30 упражнений для спины

. Гимнастика поможет восстановить двигательную активность, сбросить вес, обрести легкость и поправить здоровье. **Предлагаемый ТОП-30 упражнений собраны в комплексы, которые удобны для людей с разными заболеваниями и в качестве профилактики патологий**

Разминка – это обязательно

Если человек не является фанатом спорта и не занимается гимнастикой каждую свободную минуту, ему нужна разминка. Несколько простых движений: ходьба на месте, а также подъем и опускание рук «запустят» кровоток и подготовят тело к основной нагрузке.

Начинать занятия без разминки нельзя! Это может привести к мелким или глубоким травмам мышц, миалгии, перенапряжению. В свою очередь травмы часто становятся причинами разрастания фиброзной ткани. Такое замещение обычных мышц плохо сказывается на общем состоянии мышечного корсета .

Правила выполнения упражнений для спины:

– Для начала выбирают самые легкие элементы. Однако тут может крыться сюрприз: не все простейшие упражнения отличаются легкостью. Например, элемент, при котором нужно стоять у стены с поднятой одной ногой, согнутой в колене, крайне сложен. Выстоять так хотя бы минуту сможет не каждый человек. Намного проще сделать пару наклонов вперед-назад и влево-вправо.

– Гимнастика должна стать регулярным занятием. Необязательно делать упражнения с раннего утра, но раз в день стоит уделять им хотя бы по 10—20 минут.

Вопреки распространенному мнению, зарядка в вечернее время не менее полезна, чем с утра. Часто утром человек не имеет времени на занятия, а вечером еще есть десяток минут перед душем. Бег с утра вполне можно заменить вечерней прогулкой. В том и другом случае выбирают дорожки подальше от шоссе, вдоль которых наблюдается большая концентрация выхлопных газов .

– Если упражнения вызывают сильную боль, их прекращают.

– Каждое движение повторяют по 5—10 раз или делают в течение 2—3 минут.

– Элементы с весовой нагрузкой требуют осторожного подхода. Начинают с веса не более 1,5 кг. Затем увеличивают массу и доводят до 3—4 кг.

. Упражнения для спины не начинают: **С больной спиной максимальные ограничения по весу составляют 5 кг**

– в период обострения хронических болезней;

– при повышенной температуре тела;

– при наличии открытых/закрытых переломов;

– при наличии ран;

– в послеоперационный период без разрешения лечащего врача.

Любая гимнастика нацелена на положительный результат, делать упражнения через силу или в период болезненного состояния категорически запрещено.

Комплекс упражнений для расслабления мышц и снятия напряжения

Основной способ снять напряжение – растянуть мышцы и позвоночник. Упражнения помогают слегка увеличить пространство между дисками, чтобы они встали на свои места и перестали давить на нервные корешки и окончания.

1. Поза «Собака мордой вниз»

Упражнение выглядит предельно просто, и выполнить его смогут новички без подготовки. Благодаря правильному растяжению отдела шеи и позвоночника, элемент способствует расслаблению сочленений и мышц, а также избавлению от стресса. Приток крови к голове и шее облегчает головную боль, питает отделы позвоночника и мышечные ткани кислородом, помогает бороться с бессонницей, депрессией и усталостью. Как делать:

- принять позу лежа на животе;
- слегка раздвинуть ноги;
- подняться, опереться в открытые ладони и на стопы;
- как можно выше поднять таз, ноги оставить прямыми, колени не сгибать;
- опустить голову как можно ниже, поместив ее между руками.

Получается «горка» с верхушкой в области таза. Нужно следить, чтобы ладони и стопы плотно прижимались к полу. Выровнять дыхание, постоять в позе не менее 1 минуты, максимально расслабляя мышцы. Затем слегка приподнять голову, перевести дыхание, перекатиться в планку и лечь на коврик.

Поза собаки мордой вниз

2. Шавасана для расслабления спины

Упражнение идеально подходит для снятия стресса и напряжения. Поза требует небольших физических усилий, но значительного сосредоточения. Придется поработать, но эффект будет потрясающим. Шавасана способствует успокоению, концентрации внимания, расслаблению, снимает зажимы в позвоночнике, шее и мышцах. Как делать:

- Подготовить удобный коврик. Лечь на спину.
- Принять любое удобное положение. Расслабиться.
- Сконцентрировать внимание на расположении рук и ног. Левая и правая части тела должны быть абсолютно симметричны.

– Руки должны лежать на 45 градусов по отношению к телу. Ноги – прямо, расстояние между пятками – 5—7 см.

– Начинать расслабление. Сначала расслабить мышцы лица и уши. Затем постараться максимально освободить шею и плечи. Лежать и думать, не отвлекаясь, только о расслаблении. Мысленно представлять себе, как скованность уходит, и вы превращаетесь в желе. И так продолжать до кончиков пальцев на ногах.

Упражнение может занять продолжительное время, но пусть это не беспокоит вас. Шавасану следует выполнять до конца.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.