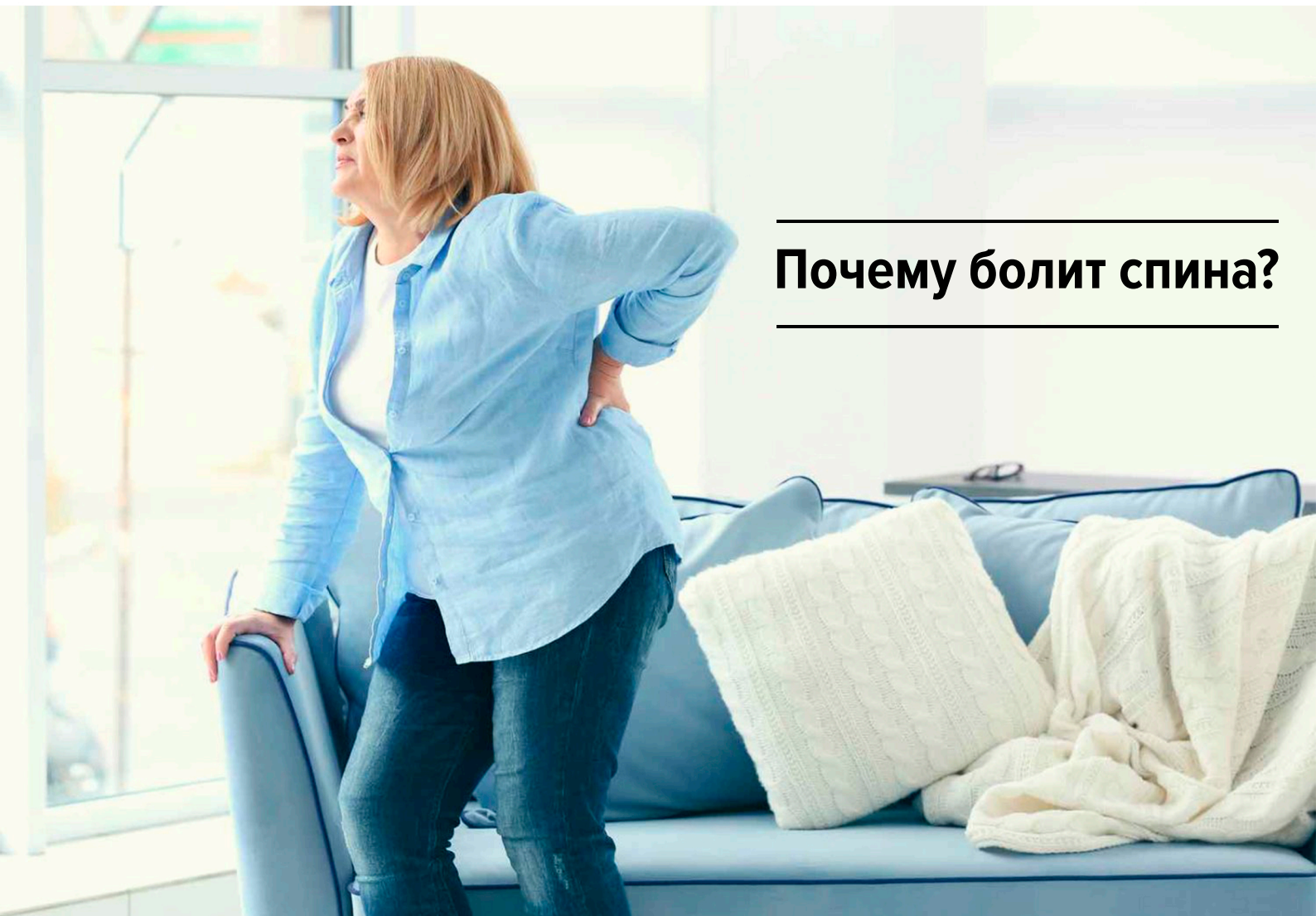


**ВАШ ПЕРСОНАЛЬНЫЙ  
ЭКСПЕРТ ПО СПИНЕ**

Медицинская онлайн-энциклопедия о  
болезнях и лечении позвоночника



# 10 упражнений для спины



---

## Почему болит спина?

---

Причин на самом деле множество, но задумываемся ли мы о них? Скованность, дискомфорт, частый хруст – неизменные симптомы начавшихся дегенеративных изменений, которые практически во всех случаях развиваются из-за отсутствия движения.

Врачи в один голос твердят о необходимости регулярного выполнения нехитрых упражнений, которые под силу каждому. Занятия занимают не более 20 минут в день, а результат не заставит себя ждать.





## 5 причин заниматься регулярно

Рельефная спина вызывает восхищение? Стоит заметить, что тренировки необходимы не только для внешней привлекательности, но и для хорошего самочувствия.

У людей, не утруждающих себя физической активностью, мышцы постепенно атрофируются, все нагрузки позвоночный столб принимает на себя. Со временем межпозвоноквые диски теряют свои амортизационные свойства, возникают боли из-за защемления нервных корешков, прогрессируют патологические заболевания позвоночника.

Особенно актуально выполнять упражнения для спины людям, работающим в положении «сидя» и «стоя», а также имеющим лишний вес. Поддерживая мышцы в тонусе, можно избежать проблем со здоровьем. **Ежедневные занятия – лучшая профилактика болезней спины.**





Не будем забывать об осанке. Сутулость еще никому не добавила привлекательности и уверенности в себе. А сколиоз, являющийся частым спутником гиподинамии, принесет дискомфорт и целый букет самых неприятных последствий вплоть до нарушения работы внутренних органов.





Красивая осанка формируется не за один день. И только при условии систематических занятий. Невозможно добиться желаемого результата, выполняя упражнения один раз в месяц.

Однако **ровная спина и королевская походка** стоят того, чтобы **ежедневно уделять время физическим нагрузкам.**







## **Упражнения помогают поддерживать вес в норме.**

Во время занятий сжигаются калории, улучшается кровообращение, глубокое дыхание способствует насыщению организма кислородом. А если вкпе к тренировкам добавить сбалансированное питание и отказаться от вредных привычек, то эффект не заставит себя ждать.



При выполнении упражнений, направленных на укрепление спины, обязательно задействуются мышцы рук, таза, нижних конечностей.

**В процессе занятий улучшается координация движений, повышается выносливость, гибкость, грациозность.** Утренняя разминка дает заряд энергии, необходимый в течение всего дня. Уже через несколько дней можно будет ощутить, что подниматься по лестнице стало гораздо легче, на работе меньше затекает спина, в движениях появилась легкость.





Регулярные занятия помогут уменьшить болевой синдром и мышечные спазмы. Физическая активность актуальна в любом возрасте для улучшения самочувствия и качества жизни.

*Важно! Обязательно стоит убедиться, что дискомфорт в спине не вызван травмами и заболеваниями внутренних органов.*







## **10 причин для отказа от активных занятий**

Даже к самым простым тренировкам есть ряд противопоказаний. Пренебрегать ими крайне не рекомендуется.

- Травмы позвоночного столба: ушибы, компрессионные переломы и т.д.
- Стоит проконсультироваться с врачом о возможности проведения занятий, если в анамнезе сахарный диабет. В случае имеющихся осложнений по сосудистому типу физические нагрузки лучше ограничить.
- Онкологические заболевания позвоночника.
- Хронические заболевания в период обострения.
- Инфекционные заболевания в остром периоде и период реабилитации после проведенной терапии.
- Миокардит.
- Артериальная гипертензия. Артериальное давление выше 160/100 мм. рт. ст.
- Аритмия. Тахикардия. Частота сердечных сокращений >100 ударов за 1 минуту.
- Кровотечения. Аневризма аорты.
- Головокружения, тошнота, заложенность в ушах, дезориентация.

Если один или несколько симптомов появились во время занятий, выполнение упражнения следует незамедлительно прекратить.



spina-expert.ru



---

## 10 упражнений для спины

---



## 1. Упражнения для разминки

Тренировку необходимо начинать с разминки. Разминка направлена на разогрев мышц, сухожилий, связок с целью:

- предотвращения риска растяжений, травм;
- оптимизации деятельности сердечно-сосудистой системы. Необходимо для снижения нагрузки на сердце во время выполнения основных упражнений;
- повышения выносливости и силовых возможностей;
- ментальной подготовки к занятиям, улучшения координации движений.

Оптимально разминка должна занимать до 10 минут.





spina-expert.ru

**Шаг 1.** Начните с бега на месте либо ходьбы с высоким подъемом коленей.





**Шаг 2.** Проработайте и разогрейте суставы. По 10 раз в каждую сторону поворачивайте головой, плечами, локтями, запястьями, тазом, коленями, стопами.





**Шаг 3.** Выполните наклоны в сторону. При наклоне вправо поднимайте над головой левую руку и наоборот. Всего 10 повторений для разминки поясничного отдела позвоночника.







**Шаг 4.** Выполните упражнение, лежа на спине. Помните, что движения не должны быть резкими.



Ложитесь на спину, головой касаясь пола, руки вытяните за голову. Согните ноги в коленях и подтяните их к груди. Возвратитесь в исходное положение. Повторите упражнение несколько раз.



**Шаг 5.** Встаньте и восстановите дыхание. На вдохе плавно поднимайте обе руки над головой. На выдохе через стороны опускайте руки вниз. Всего 5-10 повторений.





## 2. Упражнение для растягивания мышц спины

Во время этого упражнения задействуются мышцы, стабилизирующие и сгибающие позвоночник, а также мышцы живота, рук и ног.

Цель упражнения: сохранить постоянный изгиб спины при перекатах. В процессе переката каждый позвонок по очереди должен контактировать с гимнастическим ковриком.

Упражнение развивает чувство баланса. Массируется и растягивается позвоночник и мышцы спины.



Возьмитесь руками под колени и подтяните бедра к груди. Одновременно поместите подбородок между колен.

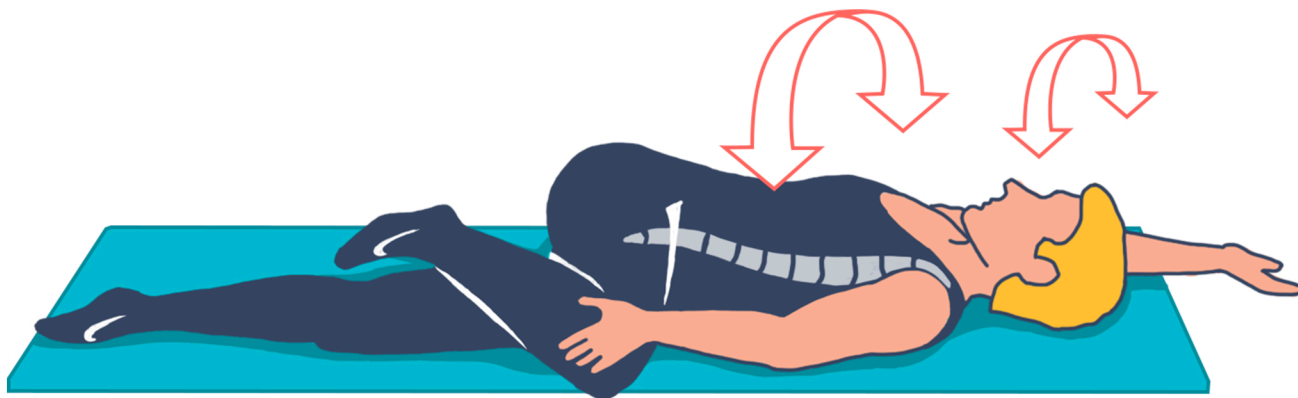


### 3. Упражнение для эластичности позвоночника

Упражнение способствует увеличению гибкости и подвижности позвоночника, помогает при болях в спине, показано при люмбаишиалгии. Кроме того, скручивания способствуют улучшению пищеварения.

*Совет! Если мобильность позвоночника недостаточная, не обязательно пытаться коснуться коленом пола.*

Нельзя выполнять действия рывками. Только плавно, с легким натяжением.



Дотроньтесь правой стопой до колена левой ноги, в это время правую руку выпрямите на полу. Прижмите колено к полу и поверните голову в противоположную сторону.



## 4. Кошачий хребет

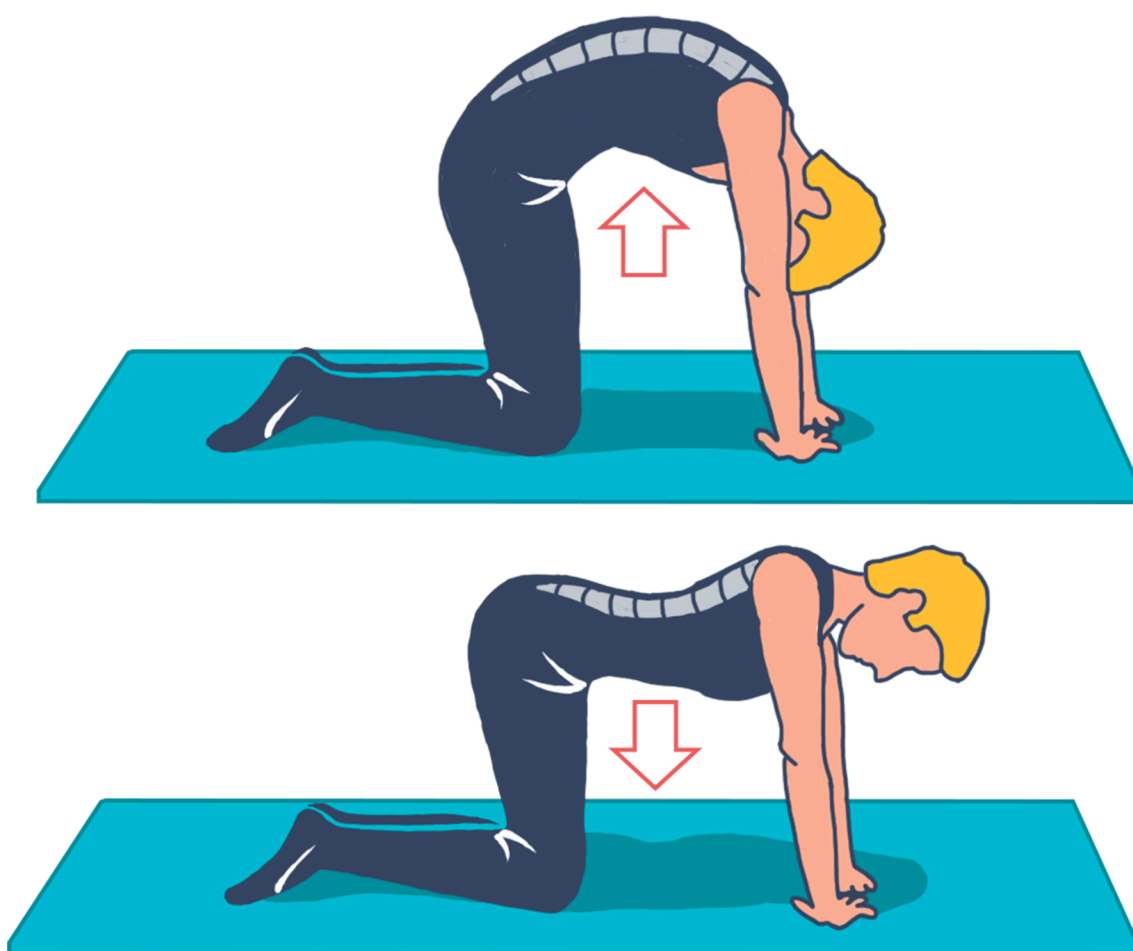
Во время выполнения «кошачьего хребта» задействуются мышцы, ответственные за сгибание и разгибание спины, косые и прямая мышца живота.

Упражнение максимально простое, подходит для людей с любым уровнем физической подготовки. Результатом выполнения становится:

- уменьшение болей в спине при сколиозе, остеохондрозе и других заболеваниях спины;
- улучшение работы органов дыхания;
- улучшение осанки;
- укрепление иммунитета.

Выгибайте спину вверх при глубоком вдохе, напрягая мышцы пресса. На выдохе спину прогибайте вниз, расслабляя мышцы живота. Задерживайтесь в промежуточных позициях на 10 секунд. Повторите упражнение от 5 до 10 раз.

*Обратите внимание! Во время выполнения упражнения ладони должны располагаться точно под плечами, а колени под тазом.*



**Встаньте на колени и обопритесь руками о пол. Выгибайте спину вверх и вниз.**



## 5. Выполнение растяжки

Упражнение полезно при болях в пояснице, люмбаишиалгии. Растягивается задняя часть бедер.

Во время выполнения упражнения дышите глубоко и ритмично! Не задерживайте дыхание. Не изгибайте спину вправо и влево.

*Совет! Подтягивайте колено к себе очень плавно, без рывков. Растяжка не должна быть болезненной.*



*Лежа на спине, положите стопу левой ноги на правое бедро. Левое колено направляйте наружу и тяните бедро к себе. Повторите то же упражнение с другой ногой.*





## 6. Тренировка мышц пресса

Для тренировки понадобится скамья. Важно подобрать подходящую высоту скамьи. Если лечь и поднять бедра вертикально вверх, поверхность скамьи должна оказаться под коленями.

Упражнение для мышц пресса. Актуально для людей с лишним весом.

Перед выполнением упражнения руки можно вытянуть вдоль тела или завести за голову. При подъеме тела важно держать спину округленной, не прогибать ее в пояснице.

*Рекомендация! Для лучшего эффекта стоит чередовать прямые подъемы с косыми (вправо и влево).*

Оптимальное количество повторений для новичков – 30 раз в три подхода, в дальнейшем стоит увеличить количество подъемов до 45 раз за три подхода. «Профи» с достаточной физической подготовкой и при отсутствии болей могут выполнять упражнение с отягощением, используя гантели весом 1-3 кг или блин для штанги весом не более 5 кг.

*Обратите внимание! Упражнение не рекомендовано пациентам с межпозвоновыми грыжами.*



**Медленно (!) поднимайте туловище к коленям. Руки направлены вдоль туловища. Держите голову приподнятой.**



## 7. Тренировка для плеч

А также для косых мышц пресса, задней поверхности бедер и нижней части спины.

*Рекомендация! Сначала отрывайте от пола голову, затем шею и грудь. Держите спину округленной и не совершайте резких движений. Поясница должна быть плотно прижата к полу (без просветов).*

Во время выполнения упражнения важно напрягать мышцы живота, а не пытаться подтянуть голову к колену силой мышц руки.



*Положите левую стопу на правое колено. Поднимайте правое плечо к левому колену. Следующее движение наоборот: правую стопу положите на левое колено и поднимайте левое плечо к правому колену.*



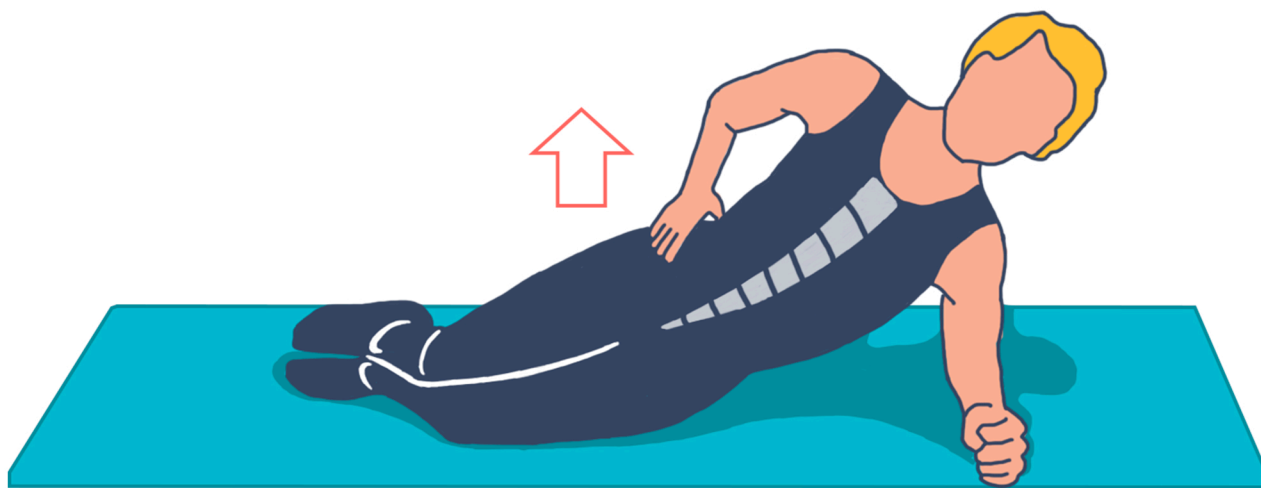
## 8. Подъем таза в положении на боку

Упражнение подходит для тренировки мышц спины и живота. Если выполнять его регулярно, талия станет более тонкой, повысится выносливость, улучшится координация движений.

Подъем таза выполняйте, напрягая косые мышцы живота. Задерживайтесь в верхней точке (с поднятым тазом) столько, сколько сможете.

*Важно! При выполнении упражнения не нужно раскачиваться.*

**Усложненный вариант для «профи»:** держите спину и ноги прямыми, опирайтесь об пол лодыжками, отрывайте от пола таз и колени.



*Обоприте левый локоть на пол и в позиции на боку согните колени назад. Правая рука опирается на бедро, бедра поднимайте вверх.*



## 9. Наклоны вперед из положения сидя на коленях

Упражнение позволяет быстро и безопасно укрепить мышцы спины, оказывает положительное влияние на состояние межпозвонковых дисков.

Задерживайтесь в промежуточных положениях от 30 до 60 секунд. Выполните по 5 повторений в 2 или 3 подхода с небольшой паузой между ними.



*Встаньте на колени и придерживайте валик мускулами живота. Руки должны быть сплетены сзади. Выпрямляйте спину, не отрывая ягодиц от ступней.*

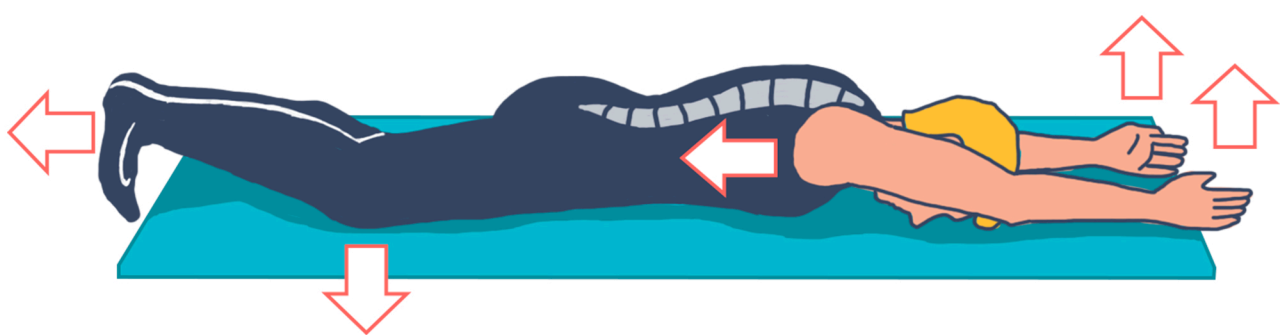
## 10. Прогибания в пояснице, лежа на животе

Во время занятия тренируются мышцы спины, формируется красивая осанка, прорабатываются мышцы пресса, улучшается кровообращение и подвижность плечевых суставов. Полезно для профилактики остеохондроза.

При выполнении упражнения задействуются:

- ягодичные мышцы;
- плоские мышцы живота;
- квадратные мышцы поясницы;
- длинные мышцы спины.

Активно «работают» поверхностные и постуральные мышечные слои.



*Одновременно напрягите мышцы живота и ягодиц. Вытянутые вперед руки поднимайте медленно (!) вверх, одновременно направляя лопатки назад.*

**Усложненный вариант:** поднимайте одновременно вверх руки и ступни. Старайтесь «растянуть» тело во время подъема. Опускайте руки и ноги плавно вниз на выдохе.

**Вариант для «профи»:** на вдохе отрывайте конечности от пола, заводите руки за спину и обхватывайте ими лодыжки. Не заваливайтесь вбок. Сохраняйте равновесие и раскачивайтесь взад и вперед попеременно. Выполните 4 повторения.



*Рекомендация! После тренировки восстановите дыхание и сердечный ритм. Сделайте несколько махов руками. Примите контрастный душ. Употреблять пищу стоит через 1-2 часа после занятий.*

Поддерживать здоровье спины, выполняя упражнения, совсем не сложно. «Бонусом» к тренировкам станет улучшение работы внутренних органов, общего самочувствия, выносливости и гибкости. Физическая активность помогает дольше оставаться бодрым и активным, сохранять прекрасное расположение духа и молодость.