


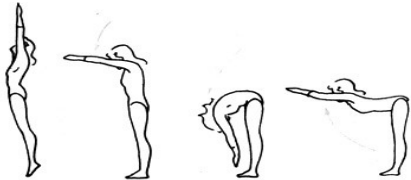
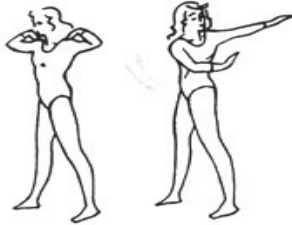






Упражнения для укрепления мышц спины.

Упражнения для укрепления мышц спины влияют на правильность осанки, их называют еще выпрямляющими упражнениями. Эти упражнения повышают одновременно и подвижность позвоночника, укрепляя мышцы спины, они также предупреждают возникновение дегенеративных изменений и межпозвонковых дисках.

Во время упражнений на спину следите за тем, чтобы позвоночник как можно больше нагружался, чтобы укреплялись ослабевшие мышцы спины, а затвердевшие - расслаблялись. Выполнять упражнения для укрепления мышц спины необходимо регулярно и постепенно.

<p>1. Сидя со скрещенными ногами, согнуть руки, ладони положить на плечи. Поднять руки вверх, делать махи руками вперед, назад, затем - глубокий наклон вперед, коснуться предплечьями пола.</p>	
<p>2. Встать на колени, правую руку поднять вверх, левую отвести в сторону. Делать круговые движения назад. Поменять руки.</p>	
<p>3. Сидя, ноги врозь, согнуть руки перед грудью, сделать мах руками назад, руки в исходное положение, ладони повернуть вверх, сделать мах назад, затем глубокий наклон вперед, коснуться руками пола.</p>	
<p>4. Стоя, подтянуться на носках, руки вверх, втянуть живот, постепенно наклониться вперед (т. е. сначала нагибается шейный, затем грудной и, наконец, поясничный отдел позвоночника), руками взяться за голеностопы и подтянуть туловище к бедрам, затем, разгибая позвоночник, вернуться в исходное положение.</p>	
<p>5. Стоя, ноги на ширине плеч, согнуть руки и положить ладони на плечи. Повернуть туловище вправо, отвести правую руку назад повыше, ладонью вверх, сделать мах правой рукой назад, повернуться в исходное положение. То же проделать в другую сторону.</p>	

<p>6. Стоя, ноги вместе, согнуть руки и положить ладони на плечи. Сделать наклон вперед с прогибом, руки вытянуть вперед, сделать махи руками, глубокий наклон вперед, опустить расслабленные руки, постепенно выпрямиться, согнуть руки, положить ладони на плечи.</p>	
<p>7. Стоя, ноги врозь, руки вдоль туловища, присесть, сделать глубокий наклон вперед, мах руками назад, с присестом, наклон вперед с прогибом, руки вытянуть вперед.</p>	
<p>8. Стоя, ноги врозь, руки вдоль туловища, сделать глубокий наклон вперед, руки свободно опустить вниз, мах руками в наклоне, руками коснуться пола как можно дальше за собой, глубокий наклон, руки вытянуть вперед, коснуться ими пола как можно дальше впереди себя.</p>	
<p>9. Встать на колени, наклониться вперед с вытянутыми руками и упереться в пол (руки и туловище на одной линии), толчком развести руки, мах в наклоне, толчком вернуть руки назад, мах в наклоне.</p>	
<p>10. Встать на колени, наклониться вперед с вытянутыми руками и упереться ими в пол (руки и туловище на одной линии). Перебирать руками влево с махами в наклоне (ноги все время на одном месте), перебирать руками назад с махами в наклоне. То же проделать в обратную сторону.</p>	
<p>11. Встать на колени с упором на вытянутые руки, поднять таз, выпрямить ноги (ноги и руки на месте, массу тела перенести назад, стопы от пола не отрывать), мах в наклоне и опять встать на колени.</p>	

<p>12. Лежа на животе, руки вытянуть вперед, ладони на полу, прогнуть туловище назад, согнуть руки и положить на затылок, вытянуть руки вперед, в исходное положение.</p>	
<p>13. Лежа на животе, руки согнуть перед собой, соединить перед лбом, предплечья внутрь. Поднять ноги от пола, делать поочередные махи ногами вверх, вниз (пальцы ног вытянуты), опустить ноги на пол.</p>	
<p>14. Лежа на спине, ноги в коленях согнуты, руки вдоль туловища, поднять таз над полом (туловище и бедра на одной линии), опустить таз.</p>	
<p>15. Сидя, ноги вместе, согнуть левую ногу и прижать ее обеими руками к животу, отвести руки назад, ладони повернуты вверх, сделать мах обеими</p>	