Тренировка мышц спины. Откроем секреты основательности и привлекательности?

Вы помните, какую часть тела Дженифер Лопес застраховала на 1 млн. долларов? Отлично! Джей Ло и ее безумно дорогая часть тела привлекли в свое время повышенный интерес публики. Мы же перенесем внимание на нижнюю часть своей спины и сконцентрируем его там. И это нам, безусловно, ближе и дороже.

В районе поясницы, чуть выше копчика, находится очень важная **энергетическая зона, отвечающая за репродукцию и жизненный потенциал** – наш внутренний стержень. Мышцы бедер, ягодиц, живота и поясницы, находясь в тонусе, играют в этом деле первостепенную роль. Красивая правильная осанка – это внешняя проекция внутреннего стержня.

Если нервные импульсы в этой зоне проходят без препятствий, то человек полон силы и энергии, как физической, так и ментальной. Его физическое и духовное состояние находятся в равновесии, в гармонии. Все просто и очевидно.

Но, как правило, при сидячей работе все мышцы, о которых мы сегодня говорим, бездействуют на протяжении многих часов и оттого теряют силу и выносливость. Нервные импульсы прерываются и не доходят до нужных частей тела, а от них – до участков головного мозга, отвечающих за их работу. Т.е. нарушена причинно-следственная связь. И могут начаться проблемы. Но о них чуть позже.

Сейчас немного о привлекательности. Многие молодые мужчины уверены, что признак мужественности – это развитая мускулатура торса, плечевого пояса и рук. Да, это красиво, но для женщин не менее привлекательно смотрятся крепкие мышцы бедер, ягодиц и ног. И гибкая поясница мужчине не будет лишней, если грацией он близок к слону в посудной лавке.

Пойдем дальше. Девушки, придание походке волнующе-привлекательной нотки возможно только с мышцами Дженифер Лопес, а слабые неуправляемые мышцы не позволят телу «пропеть» эту нотку, как без тренировки голосовых связок (это тоже мышцы) нельзя взять высокую ноту!

Тренировка мышц спины

Автор: admin

31.10.2013 10:11 -

Если в обычном ритме жизни мышцы ягодиц, малого таза, пресса и поясницы укреплять необходимо, то при подготовке к беременности и при вынашивании плода, во время родов и в период ухода за ребенком, укрепление поясницы – задача чрезвычайной важности: это и жизненный потенциал матери, и будущего ребенка, и благополучия семьи! Да-да! Было бы замечательно, чтобы будущие мамочки поставили себе цель укрепить мышцы поясницы заранее.

Вообще по жизни негнущиеся шея, спина, поясница могут сказать о ее владельце, что ему трудно находить взаимопонимание, договариваться с другими, идти на компромисс. Так давайте делать спину гибкой, выносливой и сильной, и самим становиться такими во всех отношениях.

В этой связи хотела бы уделить особое внимание упражнениям для мышц спины и гимнастике для интимных мышц. Они добавляют красоту и необходимый, порой усиленный, потенциал нижней части спины. Думаю, что Джей Ло знает этот секрет.

Работа с мышцами малого таза и мышцами пресса позволит укрепить и оздоровить мочеполовую систему. Работа с поясницей сделает ее гибкой и послушной, добавит жизненной энергии. Работа с мышцами ног и ягодиц добавит женским бедрам стройности и округлости, избавив от «ушей», мужским – добавит крепости, выносливости и упругости.

По своему опыту скажу, что в самом начале в полном объеме упражнения выполнить довольно сложно. Простые упражнения мышцами поясницы и ягодиц удаются лишь на 2-3 повтора. Их полное бессилие очевидно... Не стану скрывать – было внутреннее сопротивление: зачем неволиться и так мучить себя? Но упорства мне не занимать! И уже недели через 3 усилия были вознаграждены! Появилось ощущение, что поясница стала «живой» и гибкой, и что удивительно, она двигается в разных направлениях легко и свободно. Несказанным удивлением стали весенние поездки на дачу – когда любая работа стала в радость и без боли, как это было раньше.

Не меньшей радостью стало маленькое событие: не так давно решила избавиться от старых дисков и в ностальгическом порыве включила танец живота. О, помню, как в «прошлой» жизни практически все движения давались с огромным трудом: покачивания, восьмерочки, потрясывания бедрами – в силу слабости и неуправляемости мышц. Теперь эти же движения получились сами собой – легко и непринужденно!

Тренировка мышц спины

Автор: admin

31.10.2013 10:11 -

Кстати сказать, хорошая знакомая по группе оздоровительной аэробики – молодая пенсионерка – взялись с мужем делать косметический ремонт квартиры. И что вы думаете? На второй день муж занемог, а она встала, как утренняя роза, и со свежими силами продолжила клеить обои, пока муж кряхтел и приходил в себя...

И теперь сделаем вывод: прежде, чем заниматься каким-либо видом спорта, досуга или ремонта надо пройти физкультурную подготовку, чтобы избежать неприятных последствий и разочарований.

Если же у вас более серьезные причины заниматься физической **культурой** (тут имею в виду, в первую очередь, сидячую или однообразную работу, малоподвижный образ жизни, сколиозы и прочие «-озы», радикулиты и прочие «-иты», защемления и другие неприятные последствия неуважительного отношения к себе и своему телу), то вы обязаны заняться собой незамедлительно, т.е. сегодня же!

А вы знаете, что стрессы нарушают течение энергии в организме? По этой причине людям, подверженным стрессам, обязательно надо тренироваться для восстановления энергетических каналов и снятия негативных последствий стресса.

Тренировать всю спину или только ее часть – каждый решит сам. Главное, не стойте на месте – двигайтесь, двигайтесь с удовольствием! Ставьте цели и добивайтесь их. Это - счастье!

Автор - **Елена Евсеенкова**

[Источник](#)