

Почему надо увеличивать силу мышц спины?

Представьте кирпичный дом, при строительстве которого не использовали цементный раствор. Даже при небольшой встряске он полностью разрушится. В нашем организме функцию раствора выполняет скелетная мускулатура. И при рождении мы получаем практически идеальное тело, отдельные компоненты которого крепко и надёжно соединены с помощью мышц и связок.

Главная особенность скелетных мышц – без должной нагрузки они атрофируются. Процесс их разрушения и истощения идёт незаметно, но с пугающим постоянством.

Человек легко приспосабливается к потере мышечной массы, он начинает избегать ситуаций, когда необходимо максимальное мышечное напряжение. Но такая хитрость не проходит с мышцами позвоночника, потому что полностью исключить или существенно уменьшить нагрузку на позвоночник нельзя. Это происходит вот по какой причине.

Человек без лишнего веса, когда стоит прямо, испытывает нагрузку на поясничный отдел позвоночника – 30 килограммов. Лёгкий наклон вперёд – нагрузка возрастает вдвое. При сгибании туловища под углом 90 градусов давление на диск увеличивается до 210 килограммов. С такой большой естественной нагрузкой не справится позвоночник без помощи сильных мышц.

Надо помнить о том, что на спине есть глубокие мышцы и внешняя мускулатура. Внешняя мускулатура (трапецевидные и широчайшие мышцы) выглядит эффективно, но она не выполняет функцию по поддержанию позвоночника. Эта функция возложена на внутренние мышцы спины, которые крепятся к позвонкам и обеспечивают заданное положение позвоночного столба. Вот именно эти мышцы необходимо тренировать для обеспечения здоровья позвоночника.

Сам по себе напрашивается вывод: **тренировка мышц спины** – это не излишество, а необходимость для каждого человека.

1. Ложитесь на живот, ноги соединены, руки вытянуты в стороны, лбом упритесь в пол. Сделайте выдох. На вдохе поднимайте руки, ноги и голову, взгляд устремлён вперёд. Задержите дыхание на несколько секунд, затем расслабьтесь, выдохните и вернитесь в исходное положение. Выполнить 5-7 повторений.

2. Ложимся на живот. Ладони упираем в пол в районе плеч и отжимаемся от пола, туловище прямое. Упор на кисти рук и пальцы ног. Перенесите вес тела на правую руку, а левую вытяните вперёд, взгляд сосредоточьте на пальцах левой руки. Посчитайте до трёх, затем поменяйте руки. Если вы недостаточно сильны, чтобы удерживать вес тела одной рукой, начинайте с упора не на руку, а на предплечье. Или просто переносите вес тела сначала на одну руку, а потом на другую не отрывая рук от пола. Выполняйте упражнение в таком варианте, пока мышцы не станут сильнее. Делать по 5-15 раз для каждой руки.

3. Лёжа на спине, согните колени и поставьте ступни как можно ближе к ягодицам. Немного расставьте ноги. Руки положите вдоль тела ладонями вниз. На вдохе поднимайте бёдра и таз так высоко, как сможете, чтобы не испытывать напряжения и дискомфорта. Плечи остаются прижатыми к полу, а спина немного прогибается. Задержать дыхание на несколько секунд, затем медленно опустить туловище и выдохнуть. Выполнить 5-10 раз.

4. Стоя на четвереньках, опираемся на колени и ладони. Поочерёдно поднимаем прямую ногу назад с фиксацией в конечной точке на 3-5 секунд. Выполнять для каждой ноги 5-10 раз.

5. Лёжа на животе, руки вдоль туловища, кисти сжаты в кулак и большими пальцами прижаты к полу. Поднимаем медленно прямую левую ногу вверх и фиксируем на несколько секунд. Выполнить 5-10 раз для каждой ноги.

Выполнять предложенные упражнения надо через день или два утром или вечером. Многие люди делают ошибку: торопясь получить положительный результат от занятий, проводят их каждый день. Такой режим тренировок приводит только к истощению мышц, что будет наоборот способствовать появлению болей в спине. Чтобы получить максимальный результат от тренировок, нужен полноценный отдых – это сон в течение 6-8 часов на полужёсткой кровати. Предложенные упражнения можно разбить на 2 части и выполнять в разные тренировочные дни. В свободные дни очень полезны будут

Почему надо увеличивать силу мышц спины

Автор: admin

27.12.2012 11:10 -

упражнения, увеличивающие гибкость мышц и связок позвоночника.

Автор - **Александр Кузнецов**

[Источник](#)