**Упражнения для развития мышц спины**

Сидячий образ жизни, работа за ноутбуком со скругленной спиной и плечами, очевидно, не идут нам на пользу. Боль в спине уже признали «офисным синдромом». Если учесть, что за пределами рабочих стен мы продолжаем нависать над мониторами смартфонов, то упражнения для спины просто необходимы. Это вторая группа мышц по объему в теле человека. Сильные и здоровые мышцы спины способны не только улучшить осанку, но и защитить позвоночник и внутренние органы от повреждений, обеспечить общую подвижность и гибкость тела.

**Коротко о мышцах спины**

Анатомически спина делится на пять зон:

* позвоночная
* лопаточная
* подлопаточная
* поясничная
* крестцовая

Все они условно делятся на внешние и внутренние (поверхностные, средние и глубокие). Одинаково важно прорабатывать каждую из этих групп.

**Зачем нужны упражнения для мышц спины?**

* Крепкие мышцы спины – это здоровый позвоночник и правильная красивая осанка. Нарушения в осанке ухудшают не только эстетический вид, но и приводят к неправильной нагрузке на опорно-двигательный аппарат, что порождает локальные боли и массу заболеваний. В отдельной статье мы поделились несколькими советами [как держать осанку](https://fitcurves.org/blog/derzhat-osanku/).
* Упражнения способствуют увеличению общего объема энергозатрат организма.
* Тренировки спины улучшают «V-образность» фигуры, что способствует визуальному уменьшению талии и позволяет добиться гармоничных пропорций.
* Поддержание мышечного тонуса влияет на работу внутренних органов.

При болях в спине раньше считалось, что лучшее лечение – постельный режим, но это в корне неверно. Одна из самых правильных вещей, которую вы можете сделать в данном случае, – продолжать двигаться и заниматься своей обычной деятельностью.

[Исследования](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19111259) 2009 года не подтвердили, что дегенерация позвоночных дисков появляется, главным образом, из-за старения и износа в результате механических повреждений и травм. Вместо этого было доказано, что этот процесс в значительной степени определяется генетическим воздействием, хотя факторы окружающей среды также играют немаловажную роль.

Верхнюю часть тела также хорошо прорабатывают плавание, йога и пилатес. Но подходящие комплексы полезных упражнений для спины можно проводить в том числе дома, на улице и в тренажерном зале. Чтобы оставаться гибкими и подвижными, не пренебрегайте растяжкой после тренировки и разминкой перед началом занятий.

Выполнение регулярных физических [упражнений на все группы мышц](https://fitcurves.org/blog/uprazhneniya-dlya-pohudeniya/) не только помогает похудеть, но и держать организм в тонусе.

**Виды упражнений для спины в домашних условиях**

Одно из главных преимуществ проработки мышц спины дома – для большинства упражнений даже не потребуется дополнительное оборудование или инвентарь, они просты и безопасны, если придерживаться простых правил.

На какие упражнения для позвоночника и спины обратить внимание?

**Супермен**

Если вы хотите избавиться от боли в пояснице или выровнять спину от сутулости, то это один из самых эффективных способов. Также это базовое упражнение задействует большие ягодичные мышцы (их проработке была посвящена [отдельная статья](https://fitcurves.org/blog/kak-nakachat-popu/)).

Лягте на пол лицом вниз, руки вытяните вперед. Одновременно оторвите от земли ноги и руки (не сгибая), а также голову. Постарайтесь их поднять как можно выше, образуя дугу. Задержитесь на 2-3 секунды в этом положении,а затем медленно опустите их в начальное положение.

**Ныряющий лебедь**

Задействуются спина, плечи, шея и ноги. Эта нагрузка не заменит упражнения для осанки в зале, но значительно улучшит общее состояние и проработает мышцы кора.

Исходное положение – лежа на животе. Облокотитесь на локти, ноги выпрямите и вытяните носочки. На вдохе начните медленно прогибаться, поднимая грудь вверх, разведите руки в стороны на уровне плеч и оторвите ноги от пола.

На выдохе перенесите центр тяжести на живот и грудной отдел. Перекатитесь на них, максимально поднимая ноги вверх. Не допускайте болевых ощущений в пояснице.

На вдохе займите позицию 2-й фазы.

Повторите упражнение минимум 5 раз.

**Кошка**

Работают поясница, грудь и шея.

На выдохе максимально округлите спину, подкрутив таз внутрь и опустив голову. Выполняйте упражнение плавно, без резких движений. Вы должны почувствовать как растягивается ваш позвоночник. На вдохе вернитесь в исходное положение и постепенно прогните спину в обратном положении, сделав прогиб спины. В этот раз таз и голова должны быть направлены вверх.

Повторите 10 раз.

Это одно из самых распространенных упражнений на фитнесе, йоге и лечебной физкультуре.

**Наклоны вперед**

Уверены, это упражнение знакомо всем еще с уроков физкультуры. Задействует все мышцы спины, а также ягодичные и заднюю группу мышц бедра.

Достаточно просто сесть на пол с выпрямленными ногами, расположить ладони между ними и медленно наклоняться вперед. Старайтесь не сгибать колени и дотронуться грудью до ног, зафиксируйте тело в этом положении на несколько секунд и медленно поднимайтесь в исходное положение. Повторите действие 5-8 раз.

**Упражнения с фитболом**

Значительно разнообразит упражнения для спины дома фитбол.

На нем можно делать разгибательные упражнения (гиперэкстензию).

Лягте животом на мяч, расставьте ноги на ширине плеч и немного согните в коленях, чтобы занять устойчивое положение и зафиксировать его положение. Руки скрестите и держите перед собой или положите за голову. Из этого положения начинайте плавно сгибать и разгибать спину в пояснице. Повторите упражнение 10-15 раз.

Также освободить спину от зажимов способен стретчинг на гимнастическом мяче.

Лягте на него животом, оперевшись руками и ногами о пол, максимально расслабьте тело. Это упражнение напоминает вышеописанную «кошку» и имеет схожий эффект.

**Упражнения для спины на улице**

**Вис на турнике**

Далеко не каждая девушка имеет навыки подтягивания, поэтому начните с более легкого варианта – виса на перекладине.

Повисните на турнике на минуту. Постарайтесь расслабиться и почувствовать как растягиваются межпозвоночные диски.

Опускаться на землю нужно обязательно плавно, без прыжка, иначе эффективность упражнения будет сведена к нулю.

Это простое занятие поможет не только растянуть позвоночник, но и улучшить мышечную и связочную растяжку.

**Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа**

Для того, чтобы работала спина, хват рук должен быть максимально широким.

Техника выполнения такая же, как и в обычных отжимания от пола. Тело не должно прогибаться, от ног до макушки держите прямую линию. На выдохе подтягивайтесь к перекладине, на вдохе – опускайтесь.

В одном подходе должно быть минимум 10-15 повторений.

**Скручивания в планке**

Обопритесь о скамью или выполняйте упражнение на земле (участок должен быть ровным). Поставьте руки на ширину плеч и держите спину прямо. Согните ногу и выполните скручивание. По итогу задействуется не только спина, но и ноги, а также [пресс](https://fitcurves.org/blog/kak-nakachat-press/). Выполните по 10 повторений для каждой из ног, всего 3 подхода.

**Тяга эспандера к животу стоя**

Эспандер – надежный помощник в занятиях спортом, с ним доступно большое количество упражнений и при этом он не занимает много места.

Поставьте ноги на ширине плеч, встаньте на середину жгута и крепко возьмитесь за рукоятки. Туловище должно быть согнуто вперед. Медленно тяните эспандер к животу, в конечной точке сделайте небольшую паузу. Наибольшее напряжение должно чувствоваться в районе лопаток.

Также это упражнение можно выполнять руками поочередно или же с прямыми руками и отведением

**Упражнения для спины в зале**

**Тяга верхнего блока**

Это одно из лучших упражнений для укрепления спины.

Выполняется широким хватом, рукоятку можно опускать к груди или за голову.  Корпус отклоните немного назад, на выдохе медленно опускайте перекладину вниз, сводя лопатки. Следите, чтобы в пояснице не было большого прогиба. Остановитесь в нескольких сантиметрах от груди и замрите на несколько секунд, затем плавно верните перекладину в исходное положение.

**Подтягивания в гравитроне**

Гравитрон – настоящая находка для новичков и для тех, кто хочет научиться подтягиваться с 0. Благодаря противовесу выполнять упражнение становится гораздо легче.

Выберите нагрузку в силовом блоке (попробуйте с половины своего веса), поставьте колени на платформу и возьмите рукоятку широким хватом. На выдохе без инерции, только с помощью мышц, подтяните тело к перекладине. На вдохе медленно опуститесь вниз.

Выполните 2-3 подхода по 10-15 раз.

**Горизонтальная блочная тяга**

Отлично влияет на осанку и широчайшие мышцы.

Упражнение с минимальным риском травмоопасности, но все же выполнять его следует с должным вниманием. В зависимости от того, какая рукоять установлена на тренажере (V- или L-образная, канатная или для широкого хвата), используется немного разная техника. При варианте, который указан на картинке, исходная позиция выглядит так: стопы уперты в специальную платформу, ноги согнуты в коленях, а корпус слегка наклонен вперед. Постепенно притягивайте рукоятку к животу и следите за тем, чтобы руки были прижаты к туловищу. Держите спину и шею ровными, сводите лопатки вместе.

Повторите упражнение 10-15 раз в 3 подхода.

Если в вашем фитнес-зале есть гребной тренажер, можете использовать его. Принцип работы в нем схожий, только задействуются в том числе и ноги.

**Гиперэкстензия**

Происходит вытяжение позвонков и хорошо прорабатывается поясница.

Важно выставить правильную высоту, соответствующую росту, чтобы появилась надежная опора и не было помех для сгибательных движений. Разместите ноги под специальные валики, чтобы зафиксировать положение. Скрестите руки за головой и с выдохом поднимите корпус, чтобы образовалась прямая линия. Плавно опускайте туловище вниз. Избегайте резких рывков и инерционных движений.

Сделайте 3 подхода по 10-12 повторов.

**Разведение рук с гантелями стоя**

Расположите ноги на ширине плеч, возьмите гантели и слегка согните руки в локте. Корпус должен быть прямым и неподвижным. На выдохе поднимите гантели в стороны до уровня плеч. Задержитесь в этом положении и на вдохе плавно опустите руки в исходное положение. Избегайте рывков.

Достаточно 3 подходов по 10-15 повторений.

Не забывайте, что долгосрочный результат могут дать только регулярные тренировки. Если вы не получаете желаемый эффект от занятий, убедитесь, что вы не допускайте [распространенных ошибок](https://fitcurves.org/blog/pochemu-trenirovki-ne-dayut-rezultata/).