

Комплекс упражнений для  
развития мышц спины,  
живота, рук.

\*

\* Спина – одна из самых уязвимых частей тела. По частоте проблем, которые возникают с этой областью, она может поспорить лишь с коленными и тазобедренными суставами. Основной причиной служит нагрузка на позвоночник, которая сохраняется даже в состоянии покоя (и влияет на протяжении всей жизни).

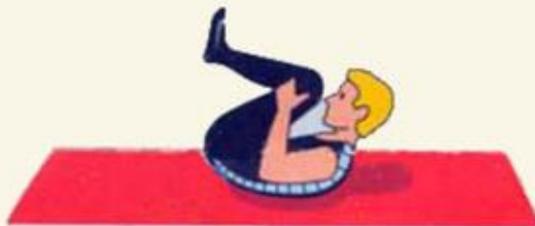
\* Упражнения для укрепления мышц спины – это не только инструмент для развития объемной мускулатуры. Это то, что позволит сохранять здоровье, многократно снизить риски возникновения травм и существенно улучшить качество жизни.

# Комплекс упражнений для развития МЫШЦ СПИНЫ



## Упражнение №1

Лягте на спину, головой касаясь пола, руки вытяните за голову. Согните ноги в коленях и подтяните их к груди. Возвратитесь в исходное положение. Повторите упражнение 8 - 10 раз.



## Упражнение №2

Возьмитесь руками под колени и подтяните бёдра к груди. Одновременно поместите подбородок между колен. Повторите упражнение 8-10 раз.



## Упражнение №3

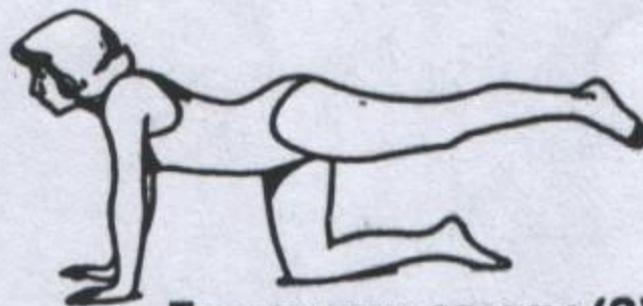
Дотроньтесь правой стопой до колена левой ноги, в это время правую ногу выпрямите на полу. Прижмите колено к полу и поверните голову в противоположную

сторону. Повторите 8-10 раз.



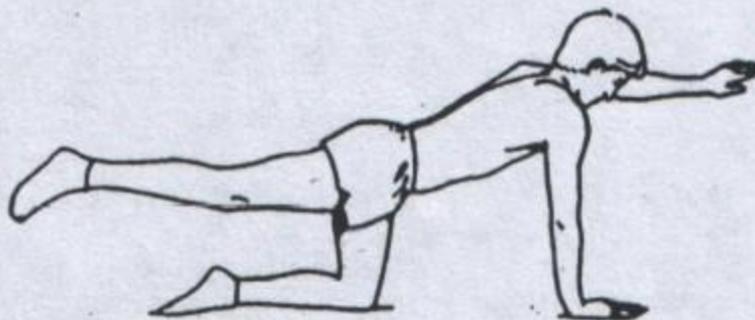
**Для мышц спины (1)**

Поднимайте руку вперед,  
не сгибайте шею. Спина прямая.  
Держите 3 секунды.  
Повторите 10 раз



**Для мышц спины (2)**

Поднимайте ногу  
параллельно полу.  
Шея и спина прямые.  
Держите 3 секунды.  
Повторите 10 раз



**Для мышц спины (3)**

Напрягите мышцы живота.  
Одновременно поднимайте  
ногу и противоположную руку.  
Держите 3 секунды.  
Повторите 10 раз

## УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ МЫШЦ ЖИВОТА И СПИНЫ

### Первое упражнение

Лежа на спине, поочередно прижимайте к полу лопатки, таз, пятки прямых ног. Каждый раз фиксируйте позу на 5-7 с.



### Второе упражнение

Лежа на спине, согните ноги, кисти рук можно сцепить за затылком. Приподнимите плечи и голову. Прижмите поясницу к полу. Зафиксируйте позу на 5 секунд, затем вернитесь в исходное положение.



### Третье упражнение

Согните ноги. Приподнимите таз и напрягите ягодицы, не прогибаясь в пояснице. Зафиксируйте позу на 5 секунд, затем вернитесь в исходную позицию.



### Четвертое упражнение

Лежа животом на валике и раскинув руки в стороны, приподнимайте верхнюю часть туловища на несколько сантиметров и задерживайтесь в таком положении на 5 с.



### Пятое упражнение

Лежа на животе, прямые руки и ноги немного раздвинуты. Поднимите одну ногу как можно выше. Держите ее в этом положении 5-10 секунд, затем опустите. Сделайте то же самое другой ногой.



### Шестое упражнение

Лежа на боку, согните находящуюся на полу ногу, другую ногу вытяните. Поднимайте и опускайте вытянутую ногу несколько раз. Затем повторите упражнение на другом боку.



### Седьмое упражнение

Лежа на животе, вытяните руки вверх, лоб прижмите к полу. Одновременно поднимите левую руку и правую ногу. Зафиксируйте позу на 5 с, затем вернитесь в исходную позицию. Повторите то же правой рукой и левой ногой.



### Восьмое упражнение

Встаньте на четвереньки. Напрягите мышцы живота, вытяните одну ногу назад параллельно полу. Зафиксируйте позу на 5 секунд, затем вернитесь в исходную позицию. Повторите другой ногой.



### Девятое упражнение

Встаньте на четвереньки. Напрягите мышцы живота, вытяните правую руку вверх, а левую ногу – назад. Плавно верните руку и ногу в исходное положение. Повторите то же левой рукой и правой ногой.



### Упражнение на расслабление

Встаньте на колени, верхнюю часть туловища наклоните вперед, руки вытяните вперед, затем сядьте на пятки. Во время упражнения сохраняйте спокойное равномерное дыхание.



## ДОМАШНЯЯ ТРЕНИРОВКА МЫШЦ СПИНЫ И ПРЕССА

1 мин

КАЖДОЕ  
УПРАЖНЕНИЕ

15 сек

ПЕРЕРЫВ

6-7 мин

ОБЩАЯ  
ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ

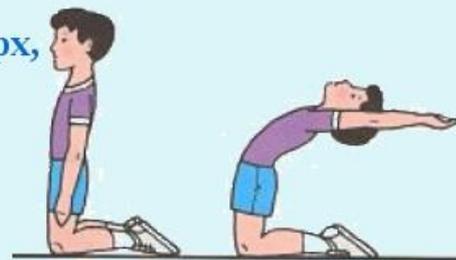
- 1 ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ: ЛЕЖА НА СПИНЕ, ВЫПОЛНЯТЬ МАХИ НОГАМИ, ПОПЕРЕМЕННО ПОДНИМАЯ ВВЕРХ НОГИ ПОД УГЛОМ 45 ГРАДУСОВ.



СВОБОДА  
ДВИЖЕНИЯ

# Упражнения для мышц спины

1. Стойка на коленях. Прогнуться, руки вверх, вернуться в и.п.



2. Упор стоя на коленях. Махи попеременно каждой ногой назад-вверх.



3. Упор стоя на коленях. Выгибаясь, опустить голову, втянуть живот. Прогибаясь, поднять голову.



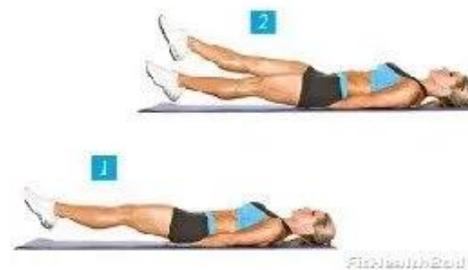
\* Мышцы брюшного пресса являются основой силы и мощи человека. Всякий раз, когда человек пытается что-то поднять, наклоняется или поворачивает туловище, переносит тяжести или старается сохранять равновесие тела, он использует мышцы брюшного пресса и как непосредственный источник физической силы, и как средство передачи усилия от других мышц своего тела.

Хорошо развитые мышцы брюшного пресса - это необходимое условие хорошей осанки и здоровой поясницы.

# Упражнения для пресса



- **Скручивания.** Следите за тем, чтобы средняя и нижняя части спины были прижаты к полу. Руки старайтесь держать у висков, не тянитесь вверх подбородком и шеей. Поднимать вас должны мышцы пресса. На подъёме следует делать глубокий выдох, вдох — в нижнем положении. Повторяем 3 подхода по 20 раз, между подходами отдых 30 секунд.



- **Ножницы.** Лягте на пол, руки вытяните вдоль тела и прижмите к полу. Приподнимите ноги над полом и выполните скрещивающиеся движения. Во время выполнения упражнения следите за тем, чтобы поясница была прижата к полу. Если чувствуете, что поясница отрывается от пола, поднимите ноги чуть выше. Следите за тем, чтобы ноги были выпрямлены. Повторяем 3 подхода по 20 раз, между подходами отдых 30 секунд.

## Упражнения для мышц живота

1. Сидя. Поднимая правую ногу, сделать хлопок над ней, опустить. То же левой ногой



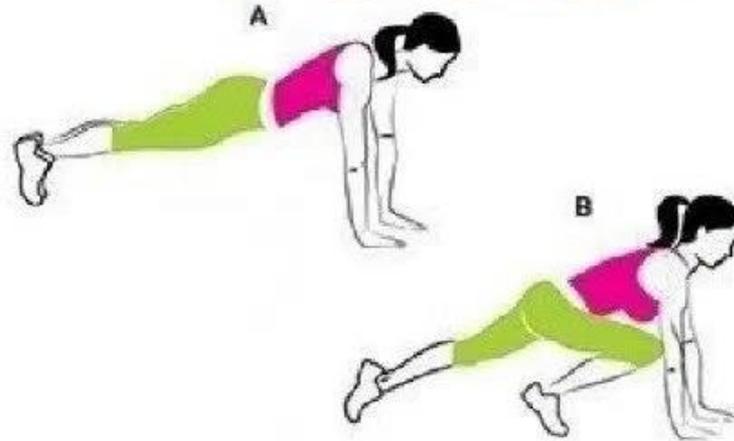
2. Лёжа на спине. Поднимая прямые ноги вверх, стараться достать носками пол за головой



3. Лёжа на спине. Медленно сесть, возвратиться в и.п. Ноги в коленях не сгибать



## «Скалолаз»



- Отличное упражнение для пресса, особенно бокового. Встаньте в упор лежа на вытянутых руках. Быстрым движением подтяните левое колено к груди и верните ногу обратно. Затем то же самое проделываем с правой ногой. Поочередно подтягиваем колени к груди как можно быстрее, как будто бежим в гору. Необходимо выполнить 3 подхода по 30 раз (по 15 на каждую ногу), отдых между подходами 1 минута.

# 5 упражнений для идеального пресса



- исходное положение

12

- количество повторений

x2

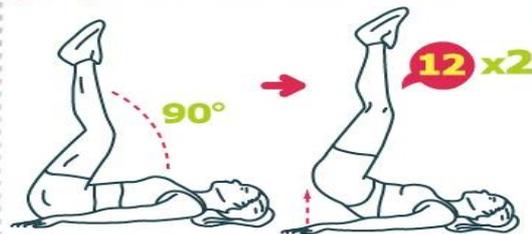
- количество подходов

- 1** Лечь на спину, руки за головой.



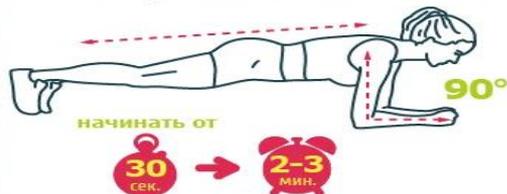
На вдохе медленно приподнимать голову, сгибая ноги на 90 градусов, постараться достать коленями лица. Вернуться в исходное положение.

- 2** Лечь на спину, руки вдоль тела, ноги подняты на 90°



На вдохе приподнять таз, на выдохе вернуться в исходное положение.

- 3** Лечь на пол животом вниз. Согнуть руки в локтях на 90° и перейти в упор лёжа на локтях. Тело должно составлять прямую линию от макушки головы до пяток ног.



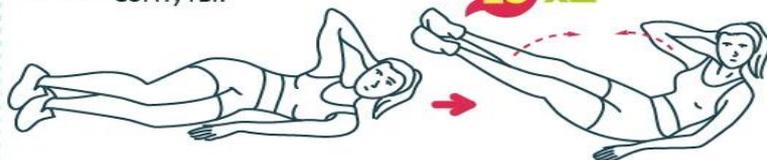
Удерживать тело в таком положении опираясь только на мыски ног и руки.

- 4** Лежа на левом боку, поставить локоть под плечо, ноги прямые. Положить правую руку на правое бедро.



Напрячь мышцы пресса и поднимать таз от пола, пока не образуете диагональ, балансируя на предплечье и стопах. Корпус должен образовать прямую линию.

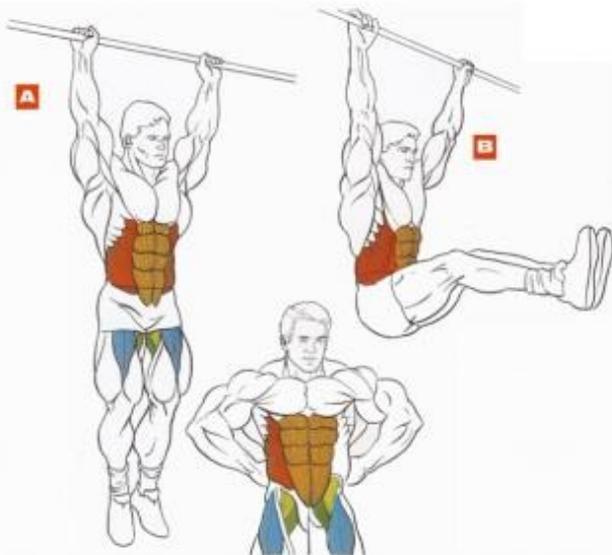
- 5** Лечь на бок, одна рука за головой, ноги слегка согнуты.



На вдохе попытаться дотянуться локтем до ног. На выдохе вернуться в исходное положение.

**АРГУМЕНТЫ И ФАКТЫ** AIF.UA

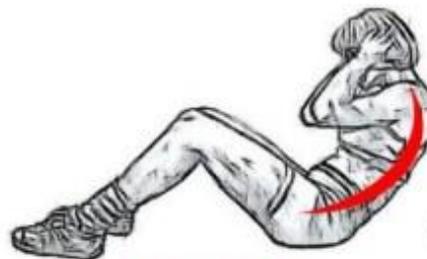
Редактор: Алла Амеличкина  
Дизайнер: Светлана Минайченко



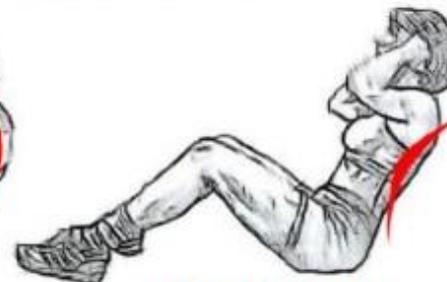
Подъем ног в висе

■ Плечевой, тазобедренный, коленный суставы находятся на одной линии

**ПРИ ЛЮБЫХ СКРУЧИВАНИЯХ К ТАЗУ, ВАЖНО СКРУЧИВАТЬ (КРУГЛИТЬ) СПИНУ!!!**

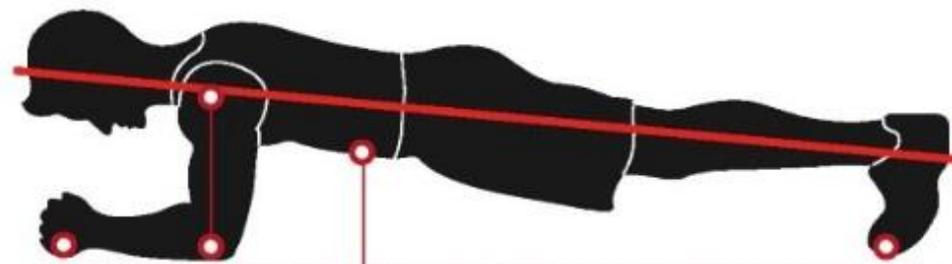


**ВЕРНО**  
**(СПИНА ОКРУГЛЕННАЯ)**



**НЕ ВЕРНО**  
**(СПИНА ВЫГНУТА)**

Скручивания



• Плечи выровнены прямо над локтями

• Мышцы живота напряжены

• Только ступни, предплечья и руки, касаются пола

Планка

Мышцы рук и плечевого пояса выполняют основную роль в формировании красивого телосложения, очень активно участвуют во всех видах человеческой деятельности, имеют первостепенное значение для занятий многими видами спорта. Рука состоит всего из трех основных звеньев — плеча, предплечья и кисти, обладающих возможностью относительного перемещения за счет локтевого и лучезапястного суставов, но может совершать самые сложные движения благодаря участию множества мышц.

- \* Наиболее простое движение — сгибание руки в локтевом суставе выполняется мышцами-сгибателями предплечья и двуглавой мышцей плеча — бицепсом. Разгибается рука за счет сокращения трехглавой мышцы — трицепса. Поэтому все упражнения для развития этих мышц построены по одной схеме — сгибание и разгибание руки в локтевом суставе.

# Упражнения для рук и плечевого пояса

- 1. Поднимание и опускания прямых рук вперед, вверх, в стороны.
- 2. Сгибание и разгибание рук .
- 3. Круговые движения рук.
- 4. Повороты рук внутрь и наружу.
- 5. Взмахи и рывковые движения рук.
- 6. Свободное потряхивание расслабленных рук.



## Упражнения преимущественно для рук и плечевого пояса

1. Руки в стороны. Пружинящее отведение рук назад (голову и руки не опускать).
2. Руки вперед. Пружинящим движением скрещивать вытянутые руки на груди и разводить их в стороны.
3. Руки вперед, ладонями вниз. Руки скрещены и несколько опущены. Качание вверх-назад с подниманием па носках. Возвращение в исходное положение. Тоже, сидя с разведенными ногами.
4. Рывки локтями назад с разгибанием рук на каждый четвертый счет.
5. Ноги врозь. Расслабленные попеременные качания рук в сторону с поворотом корпуса (руку заносить несколько выше плеча).



- \* 1. Исходное положение – стоя, ноги чуть шире плеч. Поднимите грудную клетку, сводя и опуская лопатки, и сплетите пальцы в замок за спиной. На вдохе слегка нагните спину в перед. На выдохе опуститесь максимально вниз. Задержитесь в этом положении на 10 секунд, а затем опустите руки к пояснице, согните колени и округлите спину.
- \* 2. Сидя прямо, поднимите согнутые в локтях руки так, чтобы кисти оказались на одном уровне с плечами. Не прогибаясь в пояснице, отведите руки назад, попытайтесь максимально раскрыть грудную клетку.
- \* 3. Сидя прямо, возьмитесь за локоть и, не поднимая плеча растягиваемой руки, потяните его в противоположную сторону. Следите за тем, чтобы корпус оставался не подвижным.
- \* 4. Отжимания.
- \* Исходное положение: упритесь в пол ладонями и носками ног, пальцы рук смотрят вперед, руки и ноги прямые, лопатки соединены, мышцы пресса напряжены. Не расслабляя мышцы пресса, отождмитесь. При этом тело должно образовывать прямую линию от макушки до пяток. Смотрите точно вперед, но голов упри этом не опускайте. Опуститесь так, чтобы грудная клетка была в 5см от пола. Выталкивайте тело на выдохе, с помощью мышц пресса и ног удерживая тело прямо. Не напрягайте спину и держите лопатки вместе. Локти должны быть на уровне плеч – не отводите их назад. Начните с одного подхода из 10 повторов. Выполните столько отжиманий, сколько сможете сделать правильно. А остальные (10) делайте, опираясь на согнутые колени при скрещенных лодыжках.
- \* 5. Отжимание с упором на колено. Исходное положение – стоя на четвереньках, ладони на ширине плеч. Передвигайте руки вперед до тех пор, пока тело не образует прямую линию от головы до колен. Выпрямите правую ногу, оторвав носок от пола. Опираясь на правое колено, выполните отжимание. В конечной точке движения угол в локтях должен составлять 90 градусов. Одновременно слегка согните правую ногу, касаясь коленом пола. Вернитесь в исходное положение. Сделайте 3 подхода из 12– 15 повторов.