Комплекс  эффективных упражнений для спины

Упражнения для спины можно с легкостью выполнять в любых условиях, но для этого нужно знать какую нагрузку выбрать для себя. Одни упражнения связаны с большой нагрузкой на позвоночник, другие — с меньшей нагрузкой. Но все упражнения повышают подвижность позвоночника, восстанавливают осанку и укрепляют мышцы спины. Вот некоторые из них.

1. **Растягивание позвоночника.** Необходимо в течение 2 минут висеть на турнике, сосредоточив внимание на расслаблении мышц спины. При этом движении позвонки растягиваются под тяжестью тела. Далее нужно отдохнуть, встряхнуть руками, расслабиться, потом повторить упражнение.
2. **Турник** – это очень полезная вещь не только для позвоночника, но и для мышечного корсета  спины, мускулатуры рук, шейного отдела и плечевого пояса.  На нем можно подтягиваться, прогибаться назад и сгибать ноги под прямым углом. Главное – не переусердствовать. Делать такие упражнения нужно плавно и с перерывами, не более 2-3 раз в день при остеохондрозе.
3. **Скрещивание.** При сколиозе  полезно выполнять упражнение на приближение левой ноги к правому локтю и наоборот  в положении «стоя на четвереньках». При этом движении округляется спина, мышцы натягиваются, позвонки растягиваются. Делать нужно по 8 раз с 3 повторами. Сложность этого эффективного  упражнения в том, что стоя на четвереньках сложно держать равновесие, но со временем  все получится.
4. **Параллель.** Лежа на кушетке только туловищем, нужно поднимать ноги параллельно  полу и держать некоторое время, примерно 4-5 секунд. Затем нужно плавно опустить ноги и расслабиться. Повторить 8 раз в 3 подхода с перерывами. Это хорошее упражнение для укрепления мышц поясницы,  живота и ног.  Выполняя его ежедневно в течение месяца, можно избавиться  от нескольких лишних килограммов и подкачать пресс.
5. **Напряжение.** Лежа на коврике и подложив под поясницу валик, согните слегка ноги в коленях, раздвиньте их на ширину плеч.  Пальцы ног и кисти рук направьте по направлению друг к другу и напрягите. Пятками с силой упритесь в пол. Поднимайте голову к подбородку, не вставая полностью,  округлите максимально спину. Почувствуйте напряжение мышц во всех частях тела. Упражнение заключается в том, чтобы сгруппироваться и задержаться на несколько секунд в таком положении. Результат – укрепление мышц шейного отдела, спины, рук, ног, живота и растягивание позвонков.
6. **Скручивание.** Лежа на спине, поднимите ноги к туловищу и поверните их влево, при этом голову поверните вправо. Потяните  максимально мышцы в разные стороны. Вернитесь в исходное положение и зеркально повторите упражнение. Сделайте  упражнение 10 раз в разные стороны и расслабьтесь. При физической неподготовленности можно уменьшить количество скручиваний, постепенно его увеличивая.
7. **Пишем цифры ногами.** Лежа на полу, поднимите прямые ноги на уровне 45 градусов и напишите цифры от 0 до 9. За один раз писать все цифры не обязательно. Можно дать себе немного передохнуть и продолжить снова. Но в дальнейшем надо стремиться выполнить упражнение полностью и без остановки.
8. Все известное упражнение «**велосипед**». Лежа на полу, поднимите ноги и имитируйте кручение педалей на велосипеде. Сначала 10 раз в одну сторону, потом столько же в другую сторону. Этим движениями укрепляются мышцы все мышцы. Очень полезно при остеохондрозе и не только.
9. **Ножницы**. Выполняется ногами в положении лежа на полу.  Имитируйте движение ножниц ногами  в разные стороны. Выполнять по 10 раз в 3 подхода.
10. Лягте на живот, оставьте ноги неподвижными и поднимайте плавно туловище назад насколько это возможно, задержитесь на 3-4 секунды и не спеша опуститесь назад. Повторить  10 раз.