



Проект Реабилитационного центра «Адели»  
«Организация деятельности социальной службы  
«Микрореабилитационный центр»  
при поддержке Фонда поддержки детей,  
находящихся в трудной жизненной ситуации



## Мышцы спины

В спине человека находится много разных мышц. Одни поддерживают позвоночник и туловище, другие помогают двигать телом, стоять прямо и дышать. Мышцы в верхней и средней части спины помогают стабилизировать плечевые суставы. Чем сильнее и стабильнее плечи, тем больший вес может быть поднят спортсменом практически в каждом упражнении для верхнего торса.

Самые верхние спинные мускулы начинаются прямо под черепом, а самые нижние заканчиваются чуть выше бедер. Сами мышцы обычно крепятся к ребрам, позвонкам и другим костям. Весь набор мускулов можно разделить на поверхностные и внутренние.

Первый тип расположен близко к поверхности кожи и составляет ее внешний вид. Вот несколько мышц, которые к нему относятся:

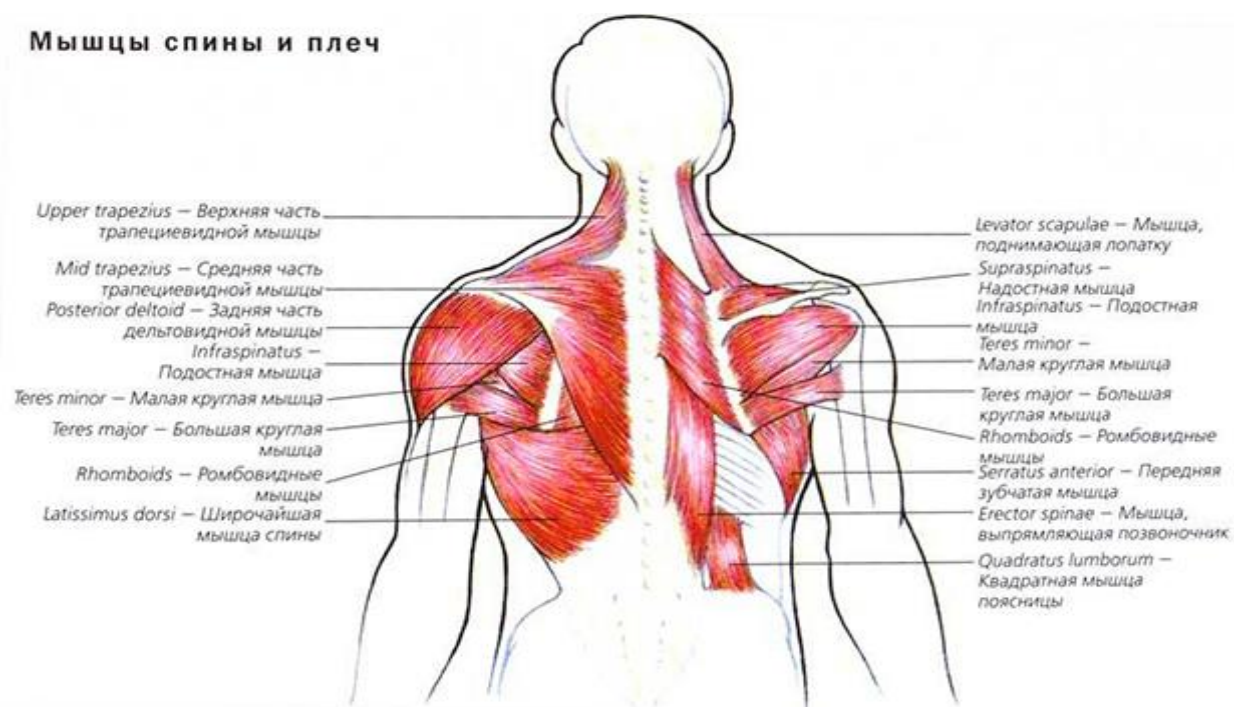
**широчайшая мышца спины** — самый большой мускул верхней части тела. Он начинается ниже лопаток и доходит до позвоночника в нижней части спины. Его функция — приводить плечо к туловищу и тянуть руку назад;

**мышца, поднимающая лопатку**, — небольшого размера, начинается сбоку на шее и доходит до лопатки;

**ромбовидная** — делится на большую и малую, соединяет лопатку с позвоночником и двигает в ее сторону;

**трапецевидная** — начинается на шее и тянется до середины спины. Ее функция — при фиксированном позвоночнике поднимать и опускать лопатки и плечевой пояс и другие.

## Мышцы спины и плеч



Мышцы спины и плеч. Фото Sportswiki

Внутренние мышцы располагаются глубоко под кожей. Они включают группу мускулов, выпрямляющих и разгибающих позвоночник. Располагаются вдоль позвоночника по обе стороны. Иногда в отдельную группу выделяют так называемые промежуточные мышцы. Они включают нижнюю заднюю зубчатую мышцу и верхнюю заднюю зубчатую мышцу.

### Упражнения на спину дома

Упражнения на спину дома можно выполнять и собственным весом. Большая часть этих занятий подразумевает упражнения на всю верхнюю часть корпуса, а иногда и на ноги.

#### 1. Низкая планка

Займите положение лежа. Согните руки в локтях прямо под плечами и положите предплечья на пол. Вытяните ноги и поставьте подушечки стоп на пол. Поднимите бедра от пола, пока тело не станет параллельным полу и не образует прямую линию от головы до ног.

Держите таз так, чтобы спина была ровной. Не позволяйте нижней части спины (поясничной области) провисать или подниматься. В ином случае нагрузка на мышцы спины не будет эффективной.



## 2. Высокая планка

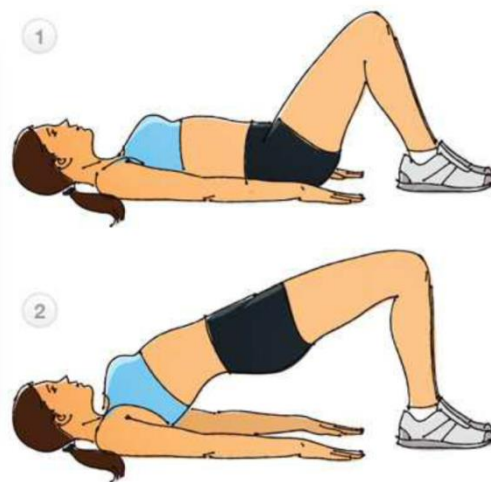
Начальная позиция похожа на старт для низкой планки, однако ваши руки должны держаться прямо, а тело — располагаться по диагонали к полу. Корпус образует прямую линию от головы до ног.



## 3. Мост

Лягте на спину и положите голову на пол. Согните колени так, чтобы пятки находились прямо под коленями. Держите руки по бокам ладонями вниз. Поднимите таз так, чтобы поясница оставалась ровной. Лопатки направлены внутрь и вниз.

Поднимите бедра вверх, пока они полностью не выпрямятся, и удерживайте это положение в течение 10 секунд, напрягая ягодичные мышцы. Затем опустите бедра и повторите упражнение. Для дополнительной нагрузки можно не касаться ягодицами пола.



## 4. Подъем конечностей на четвереньках

Встаньте на четвереньки. Руки расположите на ширине плеч прямо под плечами. Слегка согните руки в локтях, колени находятся под бедрами. Туловище параллельно полу. Тело образует прямую линию от головы до ягодиц.

Вытяните правую руку вперед, а левую ногу назад, сохраняя при этом прямую спину. Удерживайте это положение от двух до десяти секунд, а после верните конечности в исходное положение. Повторите упражнение с другой рукой и ногой, а общее количество повторов должно быть от 8 до 12.



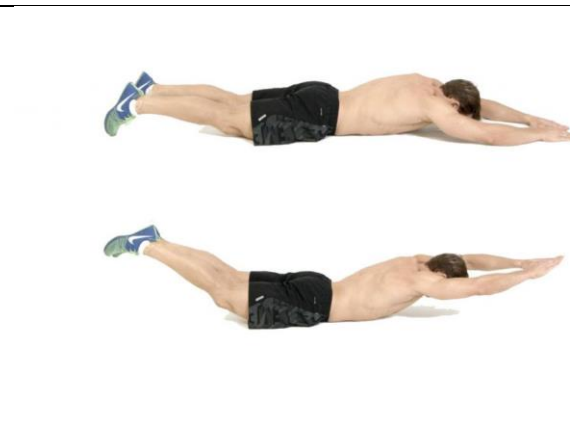
### 5. Отжимания

Упражнение стоит выполнять по 3 подхода по 10 раз.



### 6. Супермен

Ложимся на живот. Руки вверх. Поднимаем руки, плечи, ноги от пола, удерживаем 10-30 секунд. Повторите 5 раз.



### 7. Боковая планка

Удержание боковой планки должно быть не менее 15 секунд на каждую сторону.



### **8. Ходьба в планку**

Из положения согнувшись, нужно принять положение упор лежа. Ноги не сгибаем!!!!



*Материал подготовила инструктор ЛФК Бульчева Дарья Дмитриева*