

ТОП-10 УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ГИБКОСТИ СПИНЫ (ДЛЯ НОВИЧКОВ)

Если регулярно выполнять действенные упражнения для гибкости спины, то вы надолго избавитесь от напряжения, усталости, мышечных зажимов и будете не только хорошо себя чувствовать, но и отлично выглядеть. Кроме того, вы научитесь делать многие сложные позы из йоги и сможете гордиться собой.

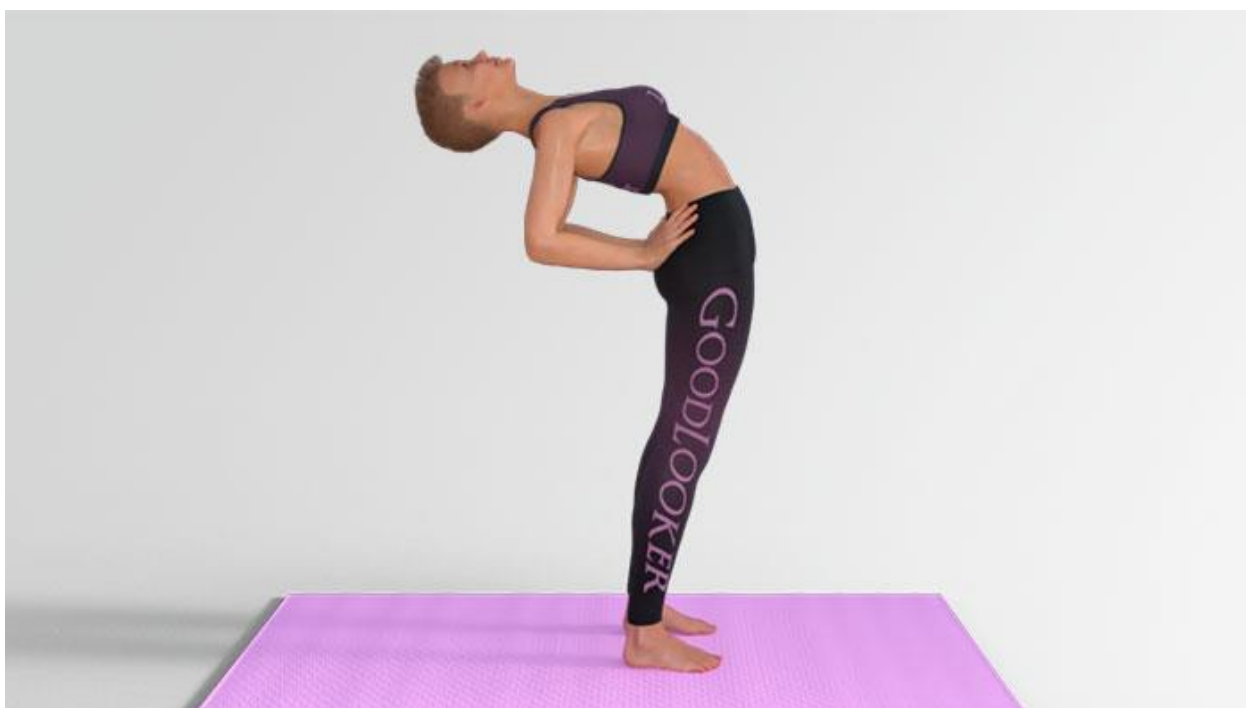
Выполняйте каждое упражнение на 5-10 циклов дыхания или засекайте на таймере 30-40 секунд. Позже сможете увеличить время.

1. ПРОГИБ НАЗАД СТОЯ

В чем польза: Делает подвижным грудной отдел позвоночника, укрепляет глубокие мышцы спины и хорошо влияет на [осанку](#).

Как выполнять: Встаньте прямо и почувствуйте твердый пол под ногами. Важно крепко стоять на полу, ощущая его всей поверхностью стоп. Затем положите руки на талию и начинайте наклон назад, максимально прогибаясь в спине. Сохраняйте баланс, чтобы не потерять равновесие, для этого бедра можно подать немного вперед.

Как упростить: Делайте упражнение для гибкости спины, сидя на стуле, стараясь прогнуться, как можно сильнее, но без запрокидывания головы.



2. ПОЗА СФИНКСА

В чем польза: Развивает гибкость нижнего отдела позвоночника, способствует вентиляции легких и снятию мышечных зажимов.

Как выполнять: Лягте на живот, опираясь на предплечья. Поднимите корпус, не отрывая таз от пола. Ладони можно сомкнуть или оставить лежать параллельно друг другу. Смотрите прямо, не запрокидывая голову. Ощутите мягкий стретчинг от шеи до поясницы.

Как упростить: Это упражнение для гибкости спины легко выполняют даже абсолютные новички, но если у вас есть проблемы с поясницей, то рекомендуется не поднимать корпус высоко и находится в позе всего несколько секунд.



3. ПРОГИБ В СПИНЕ

В чем польза: Улучшает подвижность позвоночника в верхнем отделе, растягивает мышцы спины, снимает напряжение и зажимы в плечах и грудном отделе.

Как выполнять: Лягте на живот, опираясь на ладони или предплечья. Затем заведите прямые руки за спину, вытянув их вдоль тела, и поднимите корпус. Вы должны ощутить напряжение [мышц спины](#), а также стретчинг грудных. Старайтесь не запрокидывать голову и не поднимать ноги.

Как упростить: Делайте прогиб, опираясь на предплечья, как в позе сфинкса.



4. УПРАЖНЕНИЕ «ПЛОВЕЦ»

В чем польза: Развивает мышцы спины, улучшает гибкость позвоночника, укрепляет ноги, развивает баланс и координацию движений.

Как выполнять: Лягте на живот, руки вытяните перед собой. Затем поднимите руки и корпус вверх, ноги при этом спокойно лежат на полу. Далее поочередно поднимайте руку и противоположную ногу, имитируя движения пловца в воде. Совершайте упражнение с максимальной амплитудой, но двигаясь плавно, а не резко.

Как упростить: Выполняйте упражнение для гибкости спины с небольшой амплитудой или поднимайте по очереди сначала руки, затем ноги.



5. КОШКА

В чем польза: Расслабляет мышцы спины, улучшает подвижность позвоночного столба, помогает развить гибкость спины.

Как выполнять: Встаньте на четвереньки, поставив руки точно под плечевыми суставами, а бедра под тазовыми косточками. Затем выгибайте и прогибайте спину, подражая кошке. При прогибе подбородок поднимайте вверх, а при выгибании – опускайте голову вниз. Работайте с максимальной амплитудой, но в медленном темпе, чтобы не допустить болевых ощущений.

Как упростить: Снижайте амплитуду и темп, если есть проблемы с поясницей, шеей или другими отделами позвоночника.



6. ЗАХВАТ СТОПЫ НА ЧЕТВЕРЕНЬКАХ

В чем польза: Развивает баланс и координацию, улучшает гибкость спины, обладает успокоительным эффектом.

Как выполнять: Встаньте на четвереньки и поднимите одну ногу вверх, не разгибая колена. Противоположной рукой обхватите лодыжку или стопу поднятой ноги, прогибаясь в спине. Следите за равновесием, для этого переносите вес тела на ногу и руку, которые стоят на полу. Не забудьте повторить для другой стороны.

Как упростить: Выполняйте упражнение для гибкости спины, сгибая ногу в колене, но не поднимая его слишком высоко над полом. Также можно использовать [фитнес-ленту](#) или полотенце для захвата стопы.



7. ПОЗА ПОЛУМОСТА

В чем польза: Укрепляет мышцы спины, ягодиц и бедер, растягивает позвоночник, укрепляет мышцы тазового дна.

Как выполнять: Лягте на спину и притяните стопы к тазу, для этого согните ноги в коленях. Поднимите таз вверх, при этом плечи, шея и голова лежат на полу, стопы стоят на ширине плеч. Руками можно обхватить лодыжки или положить их вдоль корпуса. Напрягайте ягодицы в верхней точке и старайтесь поднять таз, как можно выше, чтобы развить гибкость спины максимально.

Как упростить: Поддерживайте поясницу руками при выполнении упражнения для гибкости спины, так снижается нагрузка на поясницу, но больше прорабатывается грудной отдел.



8. СКРУЧИВАНИЕ В ПОЗЕ СОБАКИ МОРДОЙ ВНИЗ

В чем польза: Растягивает плечи и спину, укрепляет руки, расслабляет поясницу.

Как выполнять: Встаньте в позу планки затем поднимите таз вверх, принимая позу собаки мордой вниз. Одной рукой возьмитесь за лодыжку противоположной ноги, сохраняя спину ровной. После нескольких вдохов, поменяйте сторону.

Как упростить: Согните ноги в коленях, встаньте на носочки или расставьте ноги шире при выполнении позы. Также можно тянуться рукой не к противоположной ноге, а к ближайшей, в этом положении скручивание делать легче.



9. СКРУЧИВАНИЕ В СПИНЕ

В чем польза: Это упражнение для гибкости спины разрабатывает подвижность позвоночника, особенно нижнего отдела, помогает развить гибкость спины и укрепляет мышцы.

Как выполнять: Лягте на спину и притяните стопу к тазу, согнув левую ногу в коленях. Левую руку отведите в сторону. Скручиваясь в поясничном отделе, отведите колено в правую сторону. Слегка надавите на колено правой рукой, опуская его ниже к полу. Старайтесь коленом коснуться пола. Задержитесь в этом положении на несколько дыхательных циклов и выполните упражнение на другую сторону.

Как упростить: Выполняйте упражнение в комфортной амплитуде, можно не опускать колено к полу.

[14 упражнений для верхней части тела](#)

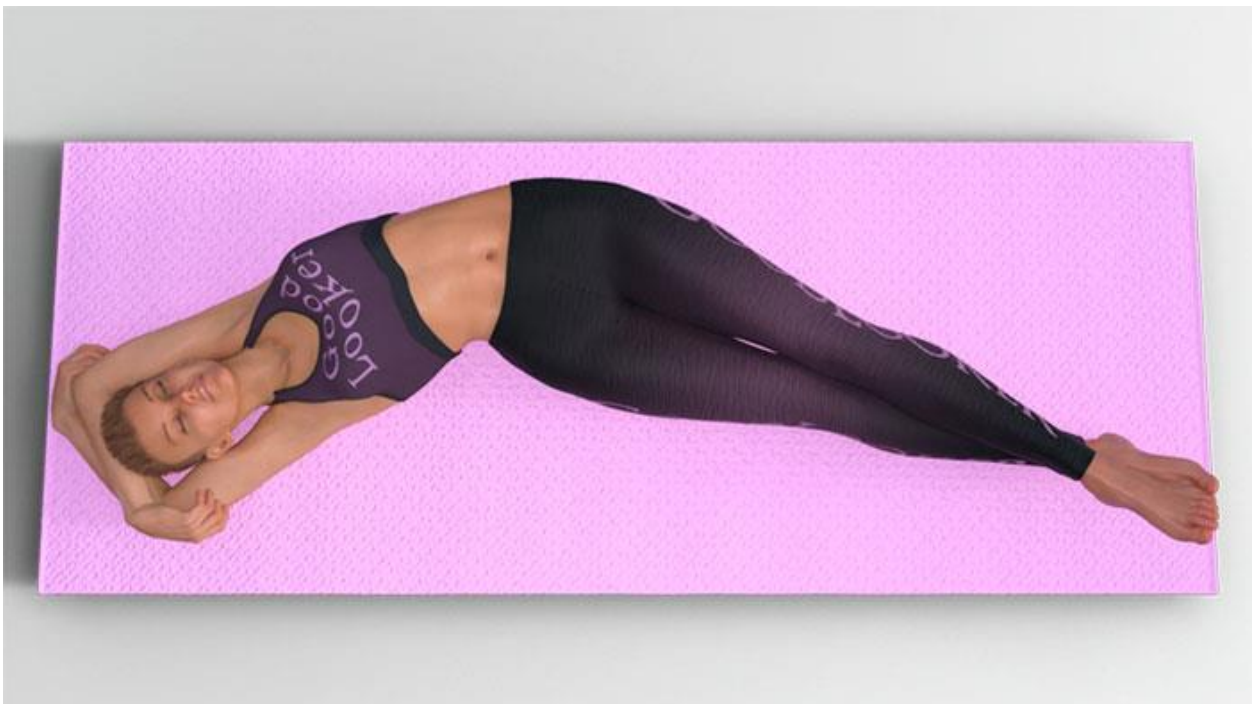


10. "ДУГА" ЛЕЖА НА СПИНЕ

В чем польза: Это упражнение для гибкости спины растягивает позвоночник, улучшает его подвижность, раскрывает плечевой отдел, а также расслабляет поясницу.

Как выполнять: Лягте на спину, руки сведите вместе над головой. Одну ногу положите на другую. Поверните корпус и ноги в одну сторону, тело как будто образует дугу. Почувствуйте, как растягивается позвоночник в грудном и поясничном отделе, а также раскрываются плечевые суставы.

Как упростить: Положите руки по обеим сторонам корпуса, не складывая их за головой.



ТОП-10 УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ГИБКОСТИ СПИНЫ (ДЛЯ ПРОДВИНУТЫХ)

Для того чтобы развить гибкость спины, нужно включать в план тренировок упражнения из йоги и стретчинга, которые помогают растяжке мышц и делают позвоночник подвижнее. В результате вы не только сможете без проблем делать «мостик», но и освоите позу королевской кобры, лука или рыбы, для которых нужна идеальная гибкость позвоночника.

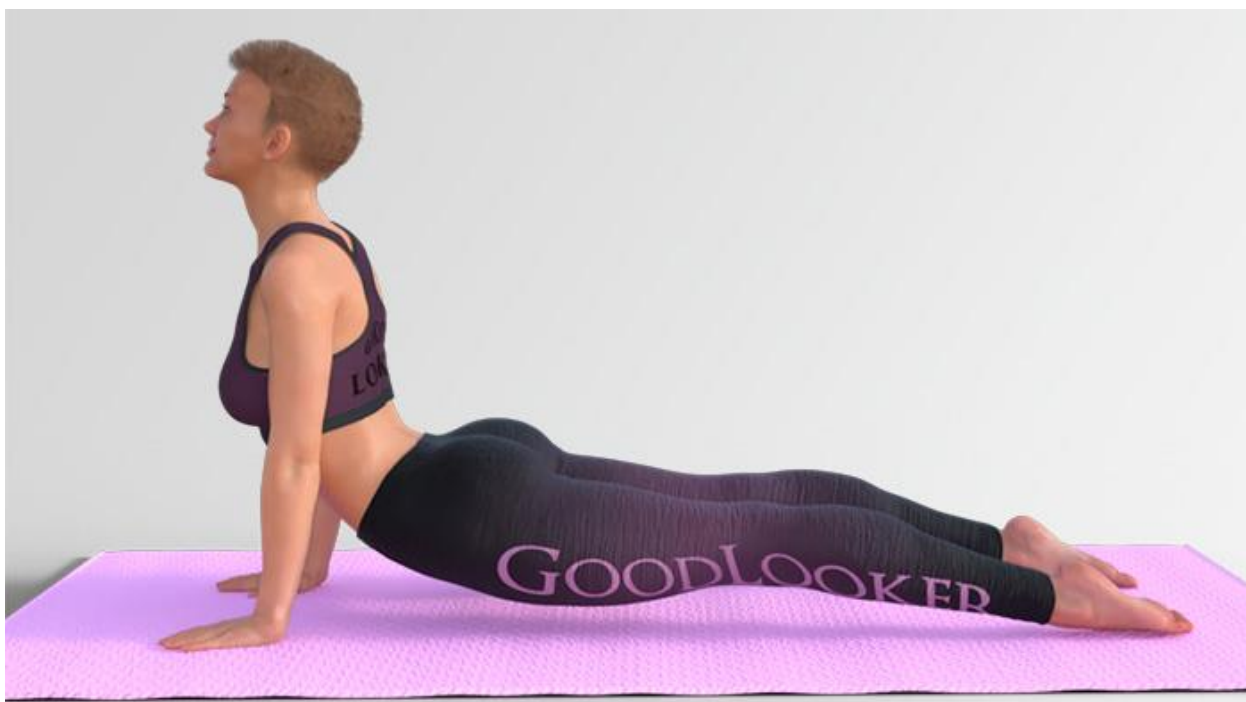
Выполняйте каждое упражнение на 5-10 циклов дыхания или засекайте на таймере 30-40 секунд, позже сможете увеличить время.

1. ПОЗА СОБАКИ МОРДОЙ ВНИЗ

В чем польза: Укрепляет спину, растягивает мышцы спины, устраняет напряжение в плечах.

Как выполнять: Встаньте в планку и поднимите таз вверх, не отрывая рук и стоп от пола. Постарайтесь расположить голову между плеч, чтобы почувствовать максимальный стретчинг спины. При болезненных ощущениях в задней поверхности бедер и икр, можно встать на носочки.

Как упростить: Во время выполнения упражнения для гибкости спины немного согните колени, так вы уберете фокус с мышц ног и сможете сосредоточиться на спине. При этом спину важно растягивать, как можно сильнее. Также позу можно упростить, если поставить ноги немного шире плеч.



2. ПОЗА КОБРЫ

В чем польза: Развивает гибкость нижнего отдела позвоночника, улучшает осанку, устраняет болевые ощущения в пояснице.

Как выполнять: Лягте на живот, упираясь в пол ладонями. Затем выпрямляйте руки, поднимая корпус вверх. При этом таз и ноги находятся на полу. Смотрите прямо и не прогибайтесь сильно в пояснице, чтобы не травмироваться.

Как упростить: При проблемной пояснице рекомендуется немного поднимать таз, чтобы снять нагрузку с поясничного отдела. После выполнения сделайте позу ребенка для расслабления поясницы.



3. ПОЗА КОРОЛЕВСКОЙ КОБРЫ

В чем польза: Помогает развить гибкость спины, снимает боль, зажимы и напряжение во всем теле, улучшает осанку.

Как выполнять: Лягте на живот и упритесь в пол ладонями. Затем поднимите корпус, как при выполнении позы кобры. Оставаясь в этом положении, согните ноги в коленях и одновременно совершайте прогиб в спине, отводя назад голову. Тянитесь носками ног к затылку, максимально прогибая спину.

Как упростить: Согните ноги в коленях, продолжая тянуть носки, но смотрите прямо перед собой, не запрокидывая голову назад.



4. ПОЗА ВЕРБЛЮДА

В чем польза: Развивает гибкость позвоночника, устраняет зажимы в грудном отделе, способствует красивой осанке.

Как выполнять: Встаньте на колени, должен получиться прямой угол между голенью и бедрами. Прогнитесь назад, не запрокидывая голову, и возьмитесь руками за лодыжки. Растягивайте грудные мышцы при прогибе, сводите лопатки, но не допускайте дискомфорта в пояснице.

Как упростить: Во время прогиба держите руки на пояснице, не опуская их к лодыжкам, но стараясь сводить локти внутрь.

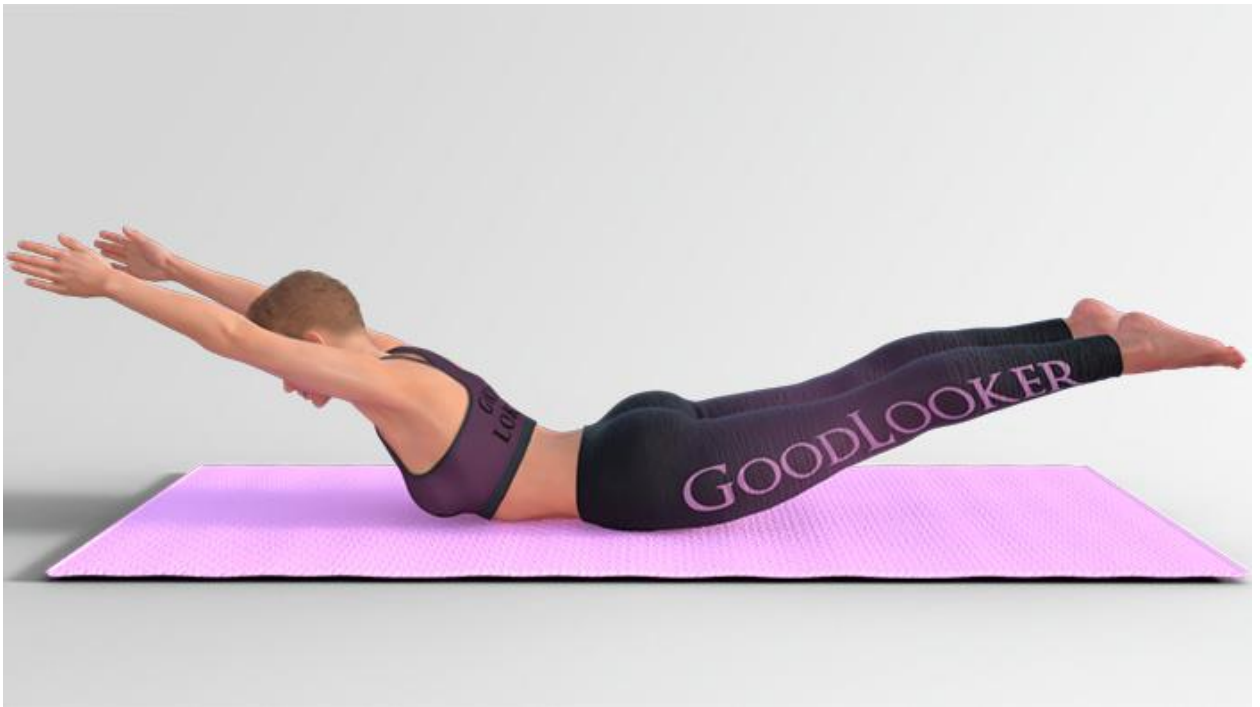


5. ПОЗА СУПЕРМЕНА

В чем польза: Укрепляет руки и спину, делает позвоночник более гибким, улучшает чувство баланса.

Как выполнять: Лягте на живот, руки держите, как удобно. Ноги и таз прижаты к полу. Затем вытяните прямые руки вперед, приподнимая корпус. Почувствуйте, как работают мышцы спины, растягивается позвоночник и напрягаются ягодичные. Не запрокидывайте голову, смотрите прямо перед собой, концентрируясь на работе мышц и дыхании.

Как упростить: Выполняйте упражнение, поочередно вытягивая каждую руку, а другой опираясь на предплечье.

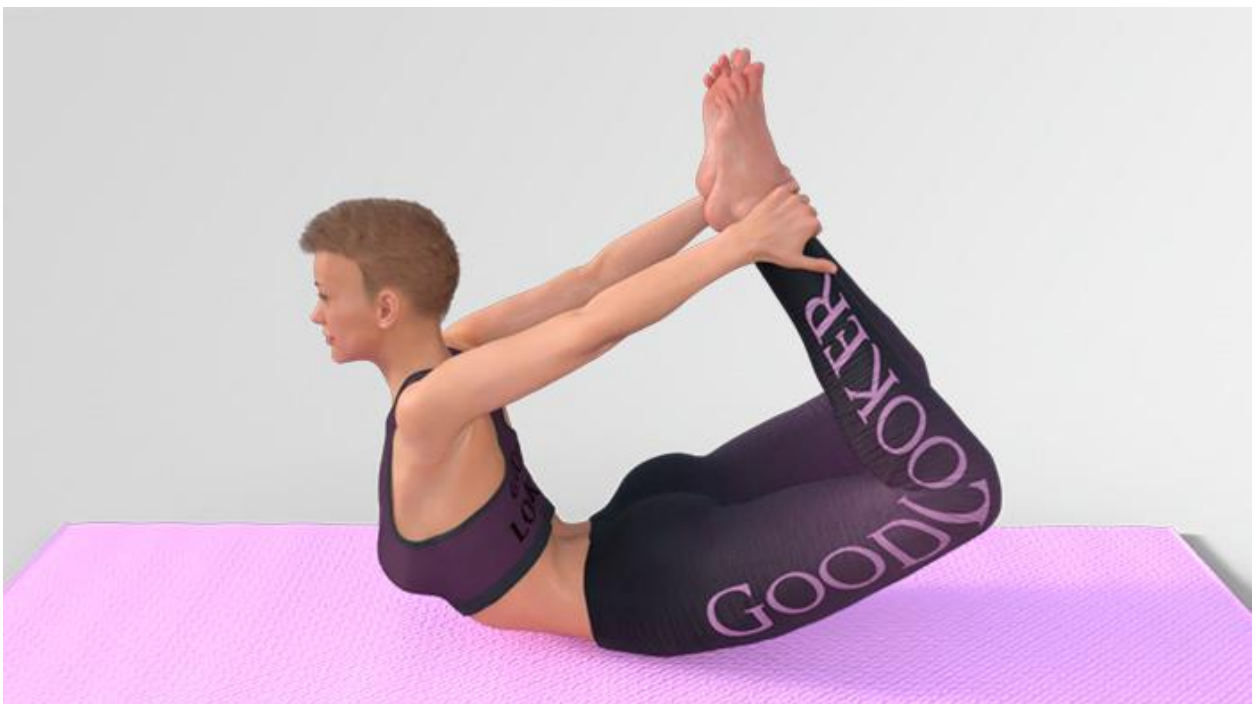


6. ПОЗА ЛУКА

В чем польза: Укрепляет мышцы рук, спины и ягодиц, помогает развить гибкость спины, тренирует баланс.

Как выполнять: Лягте на живот, опираясь на ладони или предплечья. Заведите руки за спину и одновременно согните ноги в коленях. Пятки должны быть направлены вверх. Обхватите руками лодыжки и прогнитесь максимально в спине, не запрокидывая голову назад. Носками ног тянитесь к затылку, чтобы в результате получилась поза, которая внешне напоминает натянутый лук.

Как упростить: Используйте полотенце или фитнес-ленту для захвата лодыжек. Также можно делать позу, не поднимая бедра слишком высоко, что будет проще освоить новичкам.



7. ПОЗА МОСТА

В чем польза: Растягивает позвоночник, развивая гибкость спины, снимает болевые ощущения, расслабляет плечи, исправляет сутулость, успокаивает разум.

Как выполнять: Лягте на спину и поставьте ладони по обе стороны головы, вывернув их вовнутрь. В результате ладони должны быть направлены в сторону стоп, а локти подняты вверх. Согните ноги и поднимите таз вверх, выпрямляя руки. Постарайтесь разогнуть ноги в коленях, а руки в локтях, чтобы прогиб в спине напоминал настоящий полукруглый мост.

Как упростить: Упрощенной версией позы моста является любая вариация полумоста, которую легко выполнят новички.

[Как встать на мостик: пошагово](#)



8. ПОЗА РЫБЫ

В чем польза: Улучшает гибкость поясницы, расслабляет мышцы тазового дна, развивает гибкость бедер.

Как выполнять: Лягте на спину и согните ноги в коленях, расположив голени по обеим сторонам корпуса. Затем приподнимите корпус вверх, при этом затылок и ягодицы должны касаться пола. Руки лежат свободно вдоль тела. Также можно сделать позу рыбы из положения лотоса. Сядьте в позу лотоса и отклонитесь назад, опуская таз и затылок на пол.

Как упростить: Упрощенный вариант рыбы выполняется с прямыми ногами. Для этого нужно лечь на спину и приподнять корпус вверх, выгибая спину. Если такой вариант сделать легко, то попробуйте согнуть одну ногу в колене и притянуть ее к себе, создавая полулотос.



9. СКРУЧИВАНИЕ ИЗ ПОЗЫ СТОЛА

В чем польза: Развивает гибкость верхнего отдела спины, укрепляет руки и плечи, улучшает баланс и координацию.

Как выполнять: Встаньте на четвереньки, в начальное положение позы кошки. Затем поднимите одну руку вверх, поворачивая голову и корпус вслед за ней. Смотрите вверх на ладонь руки или вперед. При этом вес тела перенесите на противоположную руку.

Как упростить: Вместо того, чтобы поднять прямую руку вверх, положите ладонь на талию и слегка поверните корпусом в ее сторону. Получится скручивание с небольшой амплитудой, которое по силам любому новичку.

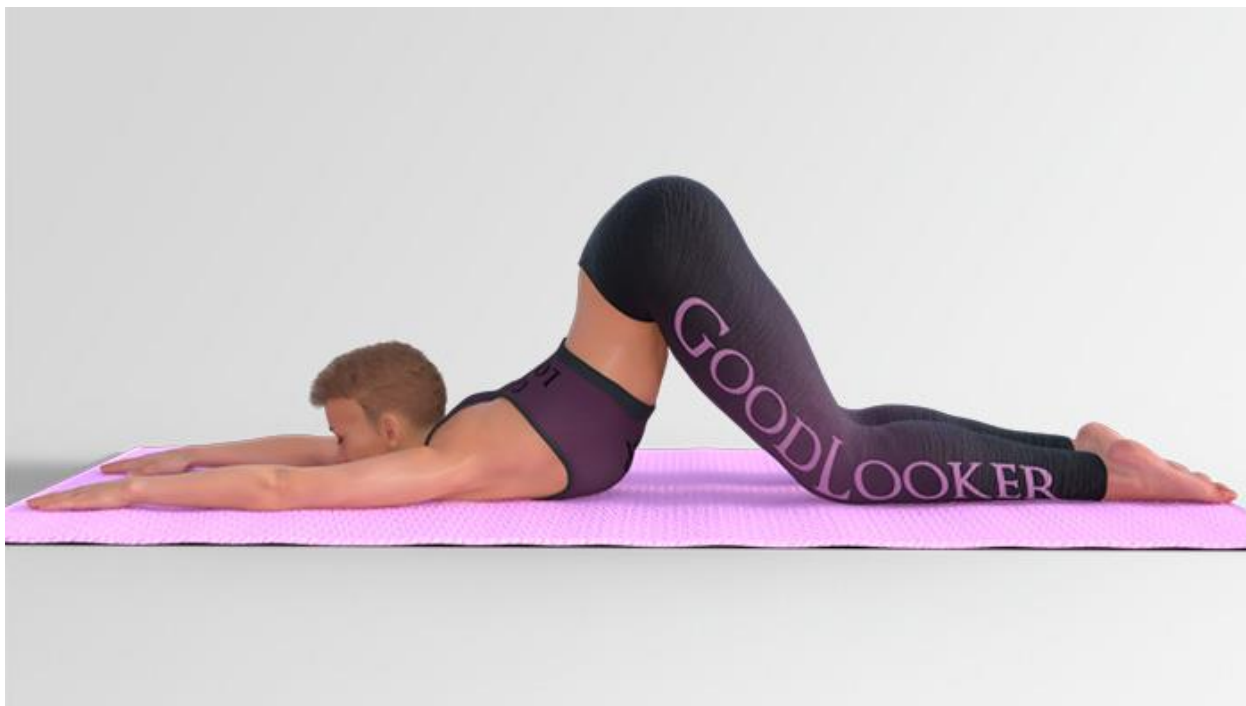


10. ПОЗА ПОТЯГИВАЮЩЕГОСЯ ЩЕНКА

В чем польза: Растягивает позвоночник, помогая развить гибкость спины, расслабляет плечи и [поясницу](#), снимает усталость со всего тела.

Как выполнять: Встаньте на четвереньки, прогнитесь в спине, руки вытяните перед собой. Лягте грудью на пол, как будто вам нужно проползти под низкой палкой. Копчик тянется вверх. Растягивайте спину максимально, слегка прогибаясь в спине.

Как упростить: Упрощенной версией является поза ребенка, при которой таз и бедра находятся на голених, а лоб касается пола.



БОНУС: ПОЗА РЕБЕНКА

В чем польза: Расслабляет спину, особенно поясничный отдел, увеличивает подвижность позвоночника, успокаивает разум и тело. Это упражнение не влияет напрямую на гибкость в спине, но зато помогает расслабиться после прогибов и сложных поз. Выполняйте позу ребенка каждые 5 минут в течение тренировки на гибкость спины.

Как выполнять: Встаньте на четвереньки и опустите таз на пятки, вытягивая руки перед собой. Голова касается пола, спина прямая, можно немного прогибаться, чтобы эффект от стретчинга был более выраженным.

Как упростить: Положите руки по обеим сторонам корпуса, не вытягивая их вперед. Голову можно повернуть, чтобы расслабить шею. Такое положение максимально снимает напряжение с позвоночника и мягко его растягивает.

