

Тренировка здоровой спины: 8 упражнений, задающих «правильный стереотип положения»

Тренировать умение держать безопасное положение позвоночника нужно не столько в случаях появления болей, сколько в профилактических целях.



Виталий Истомин

шеф-повар ресторанов «Техникум» и «Сахалин» доказывает своим примером, что сочетать вкусную еду и отличную физическую форму реально



Руслан Панов

эксперт-методист и координатор направления групповых программ федеральной сети фитнес-клубов X-Fit

ПРИНЦИП НЕЙТРАЛИТЕТА

Тренировками можно поставить правильный стереотип положения, который обезопасит наш миллионный спектр движений в жизни. Для наилучшего эффекта подходят упражнения из функционального тренинга — методики природного нейтрального положения тела и мышц — стабилизаторов опорно-двигательного аппарата. Во всех упражнениях общая техника — нейтральное положение позвоночника, в котором выравниваются естественные изгибы за счет напряжения мышц живота и верха спины (лопатки направлять друг к другу), расслабления шеи и плеч.



1. Гиперэкстензия в наклоне

Принять положение наклона с амплитудой 30–45 градусов, слегка согнув колени. На выдохе одновременно медленно поднимать одну ногу и обе руки вверх. Опорная и поднимаемая ноги чередуются в одном подходе в течение 15 раз. Акцент напряжения — пресс и ягодицы.



2. Ротация в наклоне

В нейтральном наклоне, фиксируя таз, разворачивать на выдохе грудную клетку, приводя лопатку к позвоночнику. Чередовать стороны ротации в количестве 15 пар раз за подход в медленном темпе. Акцент напряжения — пресс и верх спины.



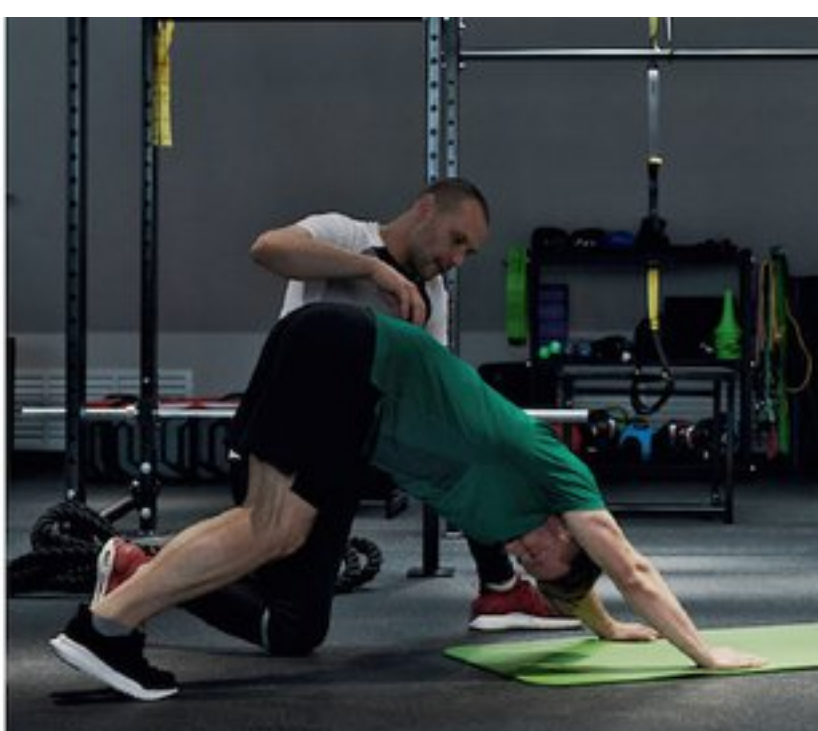
3. Наклон с активизацией пресса

Вытянувшись в наклоне как в первом упражнении комплекса (обе руки и одна нога в воздухе в прямой линии с телом), подтянуть бедро к животу и руками создать сопротивление движению бедра, напрягая пресс. Вернуться в исходное положение, оставаясь в балансе на одной ноге. Выполнить 12–15 повторений, после чего поменять сторону.



4. Наклон-присед

В медленном темпе чередовать присед с наклоном без добавления фазы расслабления (не вставая в исходное положение). Руки расположить скрестно на плечах для ощущения нейтральной спины. Эффективный подход начинается после 15 повторений. Вдох — на присед, выдох — на наклон.



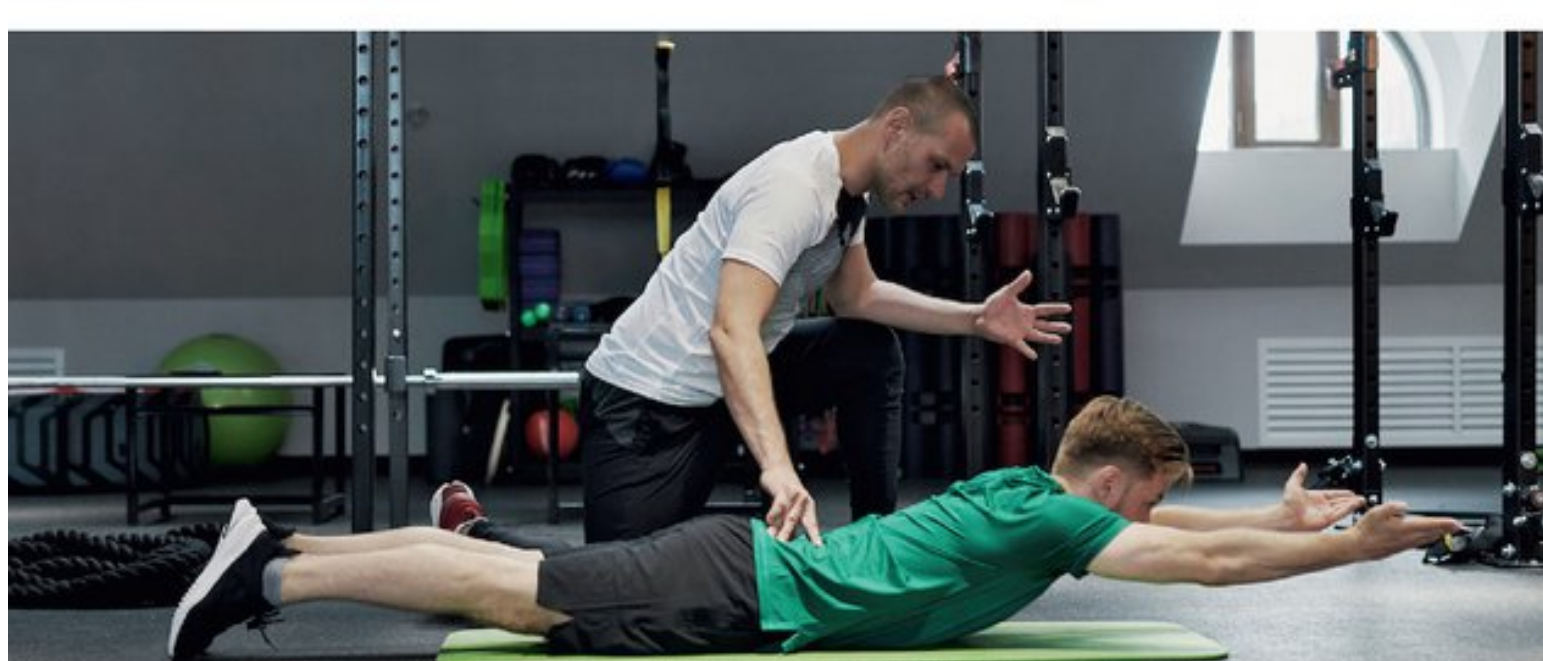
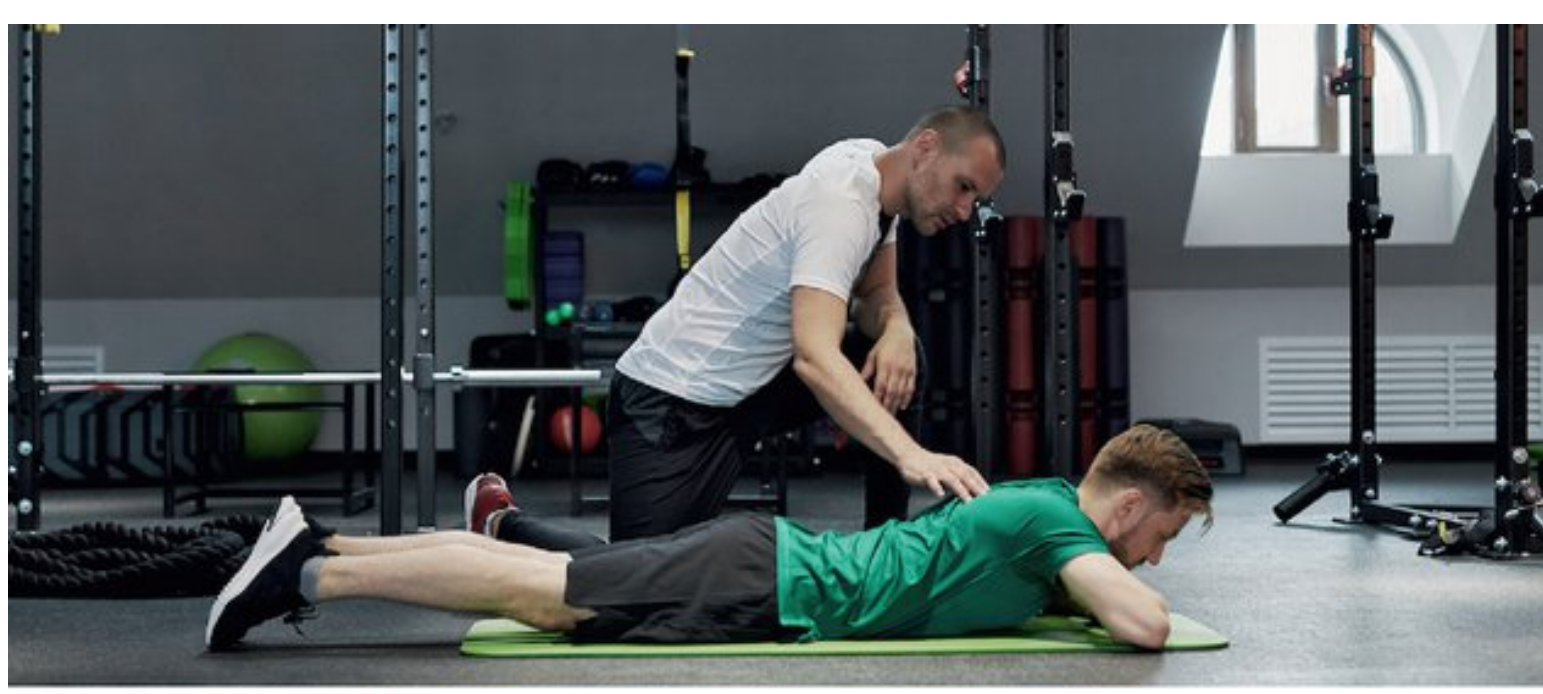
5. Планка — «собака мордой вниз»

Исходное положение — планка с чуть согнутыми коленями. Из нее выйти в «собаку мордой вниз», толкнув таз вверх, а плечи к бедрам. Нужно стремиться к вытяжению поясницы, не округляя ее. При возврате в планку фиксировать таз напряжением живота. В одном подходе — 15–20 повторений.



6. Динамический Т-мост

Принять положение низкой планки на бок с опорой на все предплечье (избегать опоры на локтевой сустав). Опустить до касания пола и поднимать таз до выравнивания в прямую линию тела в медленном темпе. Работать в течение 20 повторений, после чего поменять сторону.



7. Гиперэкстензия

Для начала упражнения нужно лечь на живот и сложить руки под головой для безопасности шейного отдела позвоночника. Напрягая мышцы живота, сократить ягодицы и свести лопатки. Одновременно с этим поднять грудную клетку, сознательно расслабляя поясницу. В медленном темпе выполнить 20 повторов.



8. Статический Т-мост

Выстроить нейтральное положение всего тела (симметрия и естественные изгибы) на бок, опираясь на ладонь. Удерживать положение в течение 60–90 секунд, постоянно контролируя работу мышц живота. Точно так же выполнить упражнение с другой стороны.

Редакция благодарит клуб «X-Fit Столешников Premium» за помощь в проведении съемки.

ДАТА 14 октября 2019

ФОТО Александр Карнихин

PROMOTION

Охота на овец: почему баранина — лучшее мясо для мужчин

Как получить V-образную фигуру: 6 упражнений на дельты от X-fit

8 необычных реакций организма на стресс: как понять, что тебе нужна передышка

Nissan Qashqai: 6 веских причин выбрать новое поколение кроссовера

Keep It Warm! от Springfield: теплая и технологичная одежда для этой зимы