

Упражнения для тренировки мышц спины



1. Позиция лежа на животе на вытянутых руках, не отрывайте бедра от пола. Расслабьте поясницу и ягодицы. Удерживайте 5—7 сек. Повторяйте 10 раз.



2. Наклоняйте грудную клетку к полу насколько это возможно. Удерживайте 5—7 сек. Повторяйте 10 раз.



3. Поднимайте ногу параллельно полу. Шея и спины прямые. Удерживайте 5—7 сек. Повторяйте 10 раз.



4. Напрягайте мышцы живота. Одновременно поднимайте ногу и противоположную руку. Удерживайте 5—7 сек. Повторяйте 10 раз.



5. Приводите согнутые колени к грудной клетке. Удерживайте 5—7 сек. Повторяйте 10 раз.



6. Наклоните подбородок вниз и напрягите живот, выгибая спину. Удерживайте 5—7 сек. Повторяйте 10 раз.



7. Подтягивайте согнутую в колене ногу к груди. Удерживайте 5—7 сек. Повторяйте 10 раз.



8. Поднимайте руку вперед, не сгибая шею. Спина прямая. Удерживайте 5—7 сек. Повторяйте 10 раз.