

Недостаток движения — основная причина появления хронических заболеваний позвоночника. Долгое сидение, работа за компьютером, неправильное положение во время сна приводят к ослаблению мышц спины. Вследствие чего мышцы зажимаются, сдавливая сосуды и нервные окончания, появляется **болевого синдром**.

Врачи выявили взаимосвязь между остеохондрозом и импотенцией или бесплодием. Сидячий малоподвижный образ жизни вызывает не только застой в органах таза, но и **невралгические нарушения** в позвоночнике. Например, женщинам мешает забеременеть остеохондроз грудного отдела позвоночника и поясницы.

С помощью специальной гимнастики можно восстановить нормальное состояние спины в кратчайшие сроки. Редакция «**Так Просто!**» собрала самые простые и эффективные **упражнения для укрепления спины**, которые можно легко делать дома. А некоторые даже и на работе.

## **В домашних условиях**

### **1. Скручивания вниз**

Встань прямо, ноги на ширине плеч. Глубоко вдохни и потянись вверх, на выдохе расслабь мышцы спины и шеи, опусти позвоночник вниз. Шея и руки расслаблено свисают. Задержишься в таком положении, почувствуй, как под собственной тяжестью растягивается каждый позвонок. Стоя в этом наклоне, сделай 3–4 вдоха. Вернись в исходное положение, выпрямляя позвоночник с круглой спиной.

### **2. Наклон с прямой спиной**

Встань прямо, ноги на уровне таза. На вдохе тянись макушкой вверх, на выдохе наклонись вперед с прямой спиной. Руками медленно обхвати голени, колени прямые. Задержишься в таком положении на 5 секунд. Не допускай резких движений, выполняй упражнение медленно. При этом хорошо растягивается пояснично-крестцовый отдел.

### **3. Растяжка со стулом**

Это очень приятное упражнение, которое можно делать везде и всегда, как только почувствуешь, что спина «забита» и перенапряжена. Облегчение наступает сразу же! Встань возле стула на таком расстоянии, чтобы во время наклона руки легли на спинку.

Прогнись в грудном отделе вниз. Задержись в таком положении 5–10 секунд. Такие наклоны можно делать и стоя у стены. При этом отлично прорабатываются суставы плеч.

#### 4. Упражнение «Кошка»

Всем известное простое и очень эффективное упражнение. Встань на четвереньки, спина прямая, ладони — под плечами, колени — под бедрами. На выдохе округли спину, копчик и голову втяни внутрь, напряги живот. На вдохе вернись в исходное положение. Затем снова выдохни и прогнись в обратном направлении — макушка и копчик смотрят вверх, пресс расслаблен. Старайся больше прогнуться в груди. Выполняй аккуратно и не спеши. Достаточно 10–15 повторений.

#### 5. Растяжка сидя

Сидя на коврике на полу, вытяни ноги, стопы направь к себе. С прямой спиной вытяни руки вверх, на вдохе тяни пятки вперед, колени не отрывай от пола. Старайся сделать так, чтобы спина, голова и ягодицы находились на одной линии. Задержись в этой позе на минуту, затем расслабься.

#### 6. Упражнение «Плуг»

Это упражнение снимает усталость, улучшает пищеварение, убирает брюшной жир, усиливает мозговое кровообращение, способствует развитию мышления, внимания и памяти. Но у этой позы есть и ряд ограничений: она противопоказана людям с травмами шеи и высоким кровяным давлением. Лежа на спине, ладони вытянуты вдоль тела и смотрят вниз. Медленно подними прямые ноги вверх, носки вытяни на себя. Постепенно начинай наклонять ноги на лицо. Почувствуй, как позвонки один за другим отрываются от пола. Останься в таком положении несколько секунд, чтобы привыкнуть. Создать карусель Добавьте описание Медленно заводи ноги за голову. Когда увидишь колени над лбом, попробуй достать пальцами ног до пола над головой. Задержись в этой позе минуту, спокойно и глубоко дыши. Затем очень плавно в обратном порядке вернись в исходное положение. Если не получается выпрямить колени до конца, можно поднимать вверх и заводить за голову слегка согнутые ноги. Главная задача — отработать заднюю поверхность спины.

Тренируйся лучше по вечерам перед сном с максимальной осторожностью. Позвонки не должны хрустеть. Используй мягкий коврик,

выполняя упражнения на полу, чтобы не происходило жесткого трения позвоночника.

В том случае, если не получается сразу до конца выполнять **упражнения для укрепления мышц спины**, не отчаивайся и не делай их через силу