



МИНОБРНАУКИ РОССИИ
федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«Самарский государственный технический университет»
(ФГБОУ ВО «СамГТУ»)

Презентация на тему:
«Комплекс упражнений для укрепления мышц спины»

Самара 2021

Строение мышц спины

Спина – одна из важнейших областей не только из-за функций и строения, но и благодаря тому, что она является щитом для внутренних органов и позвоночника.

Особенности строения мышц спины заключаются в том, что все мышцы группы парные и симметричные.

Анатомия мышц спины достаточно сложная, потому для более эффективного изучения строения группы её разделяют на две условных подгруппы:

- Внешние;
- Внутренние.

Внешние мышцы спины

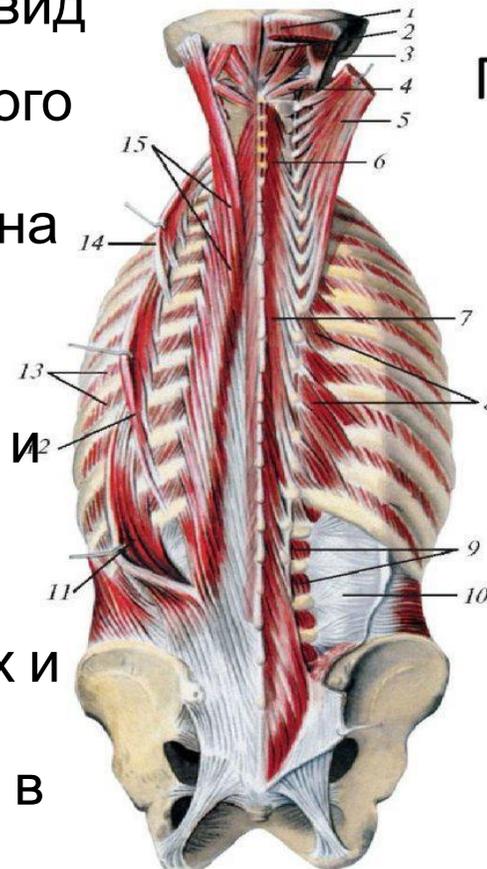


Таблица анатомии слоев мышц спины

Слой	Внешние	Внутренние
1 или поверхностный	Трапециевидная мышца (включает верхнюю, нижнюю и капюшонную части); Широчайшая	Ременные мышцы (шеи и головы).
2 или средний	Малая и большая ромбовидные.	Разгибатели спины (Крестцово-остистая), включает подвздошно-остистую и длинную пучки; Поперчено-остистая (включает вращатели, полуостистую, многораздельные)
3 или глубокий	Верхняя и нижняя зубчатые; Надостная; Подостная; Большая и малая круглые мышцы; Подлопаточная; Поднимающая лопатку	Межпоперечная; Межостистая; Поднимающая ребра; Подзатылочная; Вращатели поясницы; Многораздельная мышца поясницы.

Основные функции мышц спины

- Широчайшая мышца – самая крупная в спинной группе, в большей степени определяет внешний вид всей области. Выполняет разгибание и наклон спины, участвует в движениях лопатки и плечевого пояса.
- Трапециевидная мышца – эта мышца расположена на спине в верхней части. Её роль – опускание и подъем плеч, обеспечение движения лопаток, запрокидывание или поворот головы.
- Ромбовидная мышца – крепится между лопаткой и позвоночником, сводит лопатки вместе и вниз, принимает участие в их повороте. В большей степени определяет осанку.
- Передняя зубчатая – отвечает за вращение вверх и отведение лопатки.
- Ременная мышца головы – отводит голову назад, в стороны (участвует при повороте).
- Разгибатели мышцы (крестцово-остистая) – важнейший элемент в строении мышц спины человека. Позволяет удерживать прямое положение тела и разгибать его после наклона. Формируется двумя пучками: длиннейшим и реберным



Глубокие мышцы спины

- 1 - полуостистая мышца головы
- 2 - задняя малая прямая мышца головы
- 3 - верхняя косая мышца головы
- 4 - нижняя косая мышца головы
- 5 - полуостистая мышца головы
- 6 - полуостистая мышца шеи
- 7 - полуостистая мышца груди
- 8 - мышцы, поднимающие ребра
- 9 - медиальные межпоперечные мышцы поясницы
- 10 - грудопоясничная фасция (глубокая пластинка)
- 11 - подвздошнореберная мышца поясницы
- 12 - подвздошно-реберная мышца груди
- 13 - наружные межреберные мышцы
- 14 - подвздошно-реберная мышца шеи
- 15 - длиннейшая мышца

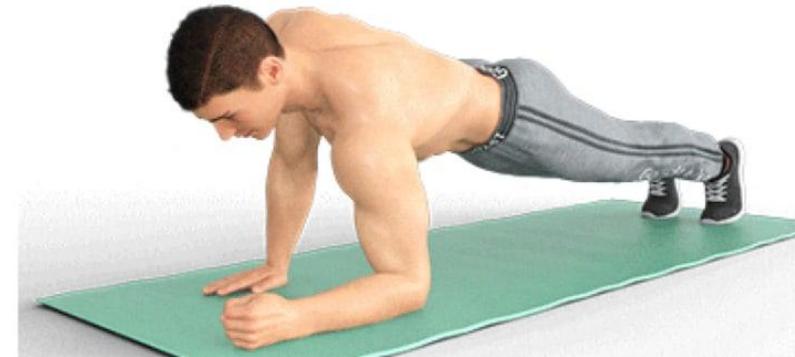
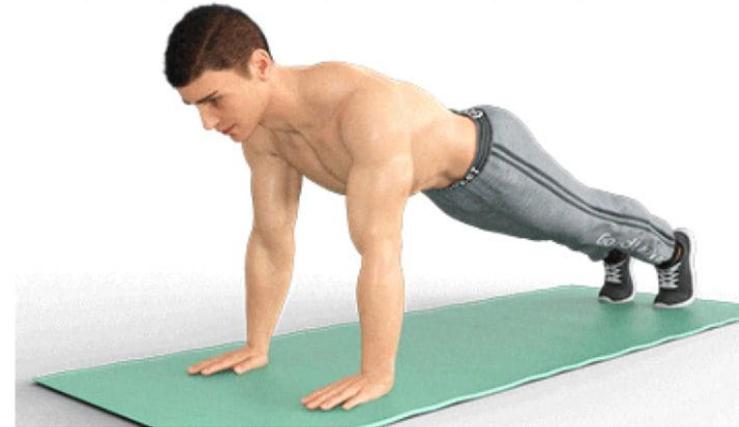
1. ПЛОВЕЦ + ЛОДОЧКА

- **Как выполнять:** Разместитесь на животе, вытянитесь, ноги соедините вместе и выпрямите руки над головой. Голову держите на весу, носки опустите. Теперь в скрестной технике начните поднимать правую ногу и левую руку, затем правую руку и левую ногу. Получится легкий прогиб в пояснице. Затем сделайте лодочку при одновременном подъеме обеих рук и ног. Всего вы будете чередовать три движения. Подбирайте комфортную для себя амплитуду, не делайте резких и быстрых махов.
- **Сколько выполнять:** 8-10 повторений (3 движения = 1 повторение).



2. ИЗ ПЛАНКИ НА ЛОКТЯХ В ПЛАНКУ НА РУКАХ

- **Как выполнять:** Встаньте в положение планки с опорой на предплечья – локти четко под плечами, кисти сжаты в кулаки, спина прямая, а живот подтянут. Для перехода в высокую планку поставьте сначала правую руку на пол, затем левую (сохраните расположение ладоней под плечами). Поднимитесь, разогните локти до полного выпрямления. Корпус между планками не переносите по сторонам и держите фиксировано. Идет укрепление спины и поясницы, мышц живота.
- **Сколько выполнять:** 6-8 повторений на каждую сторону.



3. ГИПЕРЭКСТЕНЗИЯ С РУКАМИ ЗА ГОЛОВОЙ

- **Как выполнять:** Перелегте обратно на живот, выпрямите и соедините ноги. Уберите руки за голову, сцепив ладони в замок, а локти расправьте в стороны. Для гиперэкстензии поднимите верх корпуса от пола, прогнувшись в пояснице. При этом таз, бедра и стопы не отрывайте, плотно прижмите. Как только достигните максимума при подъеме, опуститесь плавно и без резкости вниз, повторите. Это упражнение для спины в домашних условиях считается одним из лучших, в том числе и для улучшения осанки.
- **Сколько выполнять:** 10-12 повторений



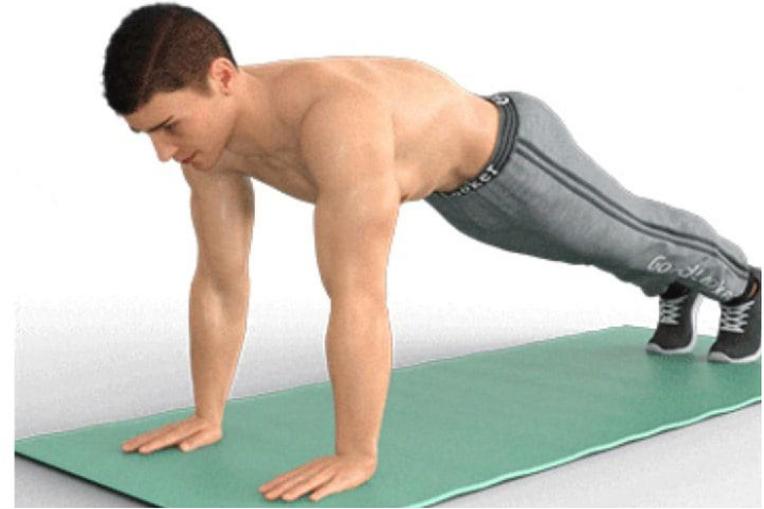
4. ЛОДОЧКА + РАЗВЕДЕНИЯ РУК И НОГ

- **Как выполнять:** Оставайтесь в лежащем положении на животе, руки выпрямите над головой, ноги вытяните и сомкните. Голова на полу, тело прижато плотно, а мышцы расслаблены. Теперь сделайте лодочку: одним движением поднимитесь с коврика руками и ногами. Прогнитесь в спине. Зафиксируйте позицию. Потом разведите по сторонам руки с ногами в звездочку и сведите назад. Вернитесь на исходное положение, повторите. Упражнение сложное, но зато результат – стремительное укрепление мышц спины, кора.
- **Сколько выполнять:** 8-10 повторений



5. ТЯГА ОДНОЙ РУКОЙ В ПЛАНКЕ

- **Как выполнять:** Примите положение классической планки на прямых руках. В корпусе единая линия, живот и таз подобраны, ладони под плечами. Опору чуть перенесите на правую сторону, оторвите от пола левую руку, сделайте тягу. Это выполняется следующим образом – согните локоть, потяните вверх четко вдоль тела и опустите обратно. Затем повторите правой рукой. Это упражнение на мышцы спины нужно добавить в тренировку для дома с целью прокачки ее верха.
- **Сколько выполнять:** 8-10 повторений на каждую сторону.



6. "РУСАЛКА"

- **Как выполнять:** Лягте на правый бок, вытянитесь в струнку, разместите внизу руку с опорой на предплечье четко под корпусом. Стопы уложите на наружную сторону. Встаньте в боковую планку, ягодицы не заваливайте вперед и назад, из этого положения протяните вверх свободную руку. Теперь плавно прогнитесь, а таз поднимите как можно выше. Наклоните ближе к голове прямую и поднятую руку. Опуститесь медленно вниз, повторите. Затем поменяйте сторону. Упражнение не только укрепляет спину и кор, но также вытягивает позвоночник и улучшает его подвижность.
- **Сколько выполнять:** 8-10 повторений сначала на одну сторону, потом 8-10 повторений на другую сторону.



7. ПУЛЬСИРУЮЩИЙ ПОДЪЕМ РУК И НОГ НА ЧЕТВЕРЕНЬКАХ

- **Как выполнять:** Опуститесь на четвереньки – колени четко под тазом, ладони под плечами. Спину держите ровно, не провисайте в поясничном отделе. Потом поднимите правую ногу и левую руку до единой линии с корпусом. Сделайте из такого положения пульсирующие подъемы и опускания с короткой амплитудой для акцентирования нагрузки на мускулатуре около позвоночника. Поменяйте в стойке стороны и повторите еще раз. Одно из лучших упражнений на укрепление спины и околопозвоночных мышц.
- **Сколько выполнять:** 13-15 пульсаций сначала на одну сторону, потом 13-15 пульсаций на другую сторону. Можно повторить по два подхода – упражнение очень полезное.



8. СОБАКА МОРДОЙ ВНИЗ + АЛЬПИНИСТ

- **Как выполнять:** Из планки на прямых руках примите позу собаки мордой вниз в классическом варианте. Таз поднят вверх, колени и локти выпрямлены, а тело составляет треугольник с полом. Затем одновременно перейдите назад в планку и подтяните бедро одной ноги к животу. Вернитесь к собаке мордой вниз и еще раз сделайте альпиниста, но уже поменяйте сторону. Нагрузка высокая, но зато это комплексное упражнение помогает качественно прокачать мышцы спины без оборудования и утяжелений.
- **Сколько выполнять:** 8-10 повторений на каждую сторону.



9. ПЛОВЕЦ В ПОЛОЖЕНИИ ЛОДОЧКИ

- **Как выполнять:** Прилягте на живот и вытянитесь в струнку всем телом. Уложите руки вдоль корпуса. Голову опустите на пол. Примите положение лодочки из положения лежа – поднимите одновременно ноги и верх корпуса, выгнитесь в пояснице, а принятую позицию зафиксируйте. Через стороны выведите руки вперед и затем верните назад. Плавное опуститесь на коврик, повторите. Это упражнение на укрепление спины и поясницы считается достаточно сложным, но эффективным.
- **Сколько выполнять:** 8-10 повторений



10. ГИПЕРЭКСТЕНЗИЯ С РУКАМИ В СТОРОНЫ

- **Как выполнять:** Оставайтесь в лежащем положении на животе. Вытяните руки в стороны, положите вместе с головой на пол. Ноги сомкнуты вместе. Поднимите верхнюю часть корпуса, не меняя позиции рук. Прогнитесь в пояснице, а ноги от тазовых костей до пальцев стоп прижмите плотно к поверхности. Медленно без резких движений опуститесь назад. В верхней точке расправьте лопатки.
- **Сколько выполнять:** 10-12 повторений



11. ПОДЪЕМЫ В ОБРАТНУЮ ПЛАНКУ

- **Как выполнять:** Сядьте на коврик и распрямите перед собой ноги, положив их вместе. Руки уберите назад, поставьте на пол, направьте пальцы к ягодицам. Перенесите упор на ладони и пятки, поднимите таз вверх. Должна получиться одна линия в туловище: от головы и шеи до стоп. Напрягите мышцы и не провисайте ягодицами. Опуститесь в сидячую позу и повторите. Укрепляет это упражнение для спины в домашних условиях весь мышечный корсет по позвоночнику.
- **Сколько выполнять:** 10-12 повторений.



12. РАЗВОРОТЫ ИЗ ПЛАНКИ НА ЛОКТЯХ

- **Как выполнять:** Перейдите в положение обычной планки на локтях. Опоры на предплечьях, живот с ягодицами подобран, ноги близко друг к другу. Корпусом повернитесь вправо, левую руку вытяните вверх, а правую оставьте на том же месте, обе стопы переведите на боковые поверхности. Вернитесь обратно, из планки снова развернитесь, но уже влево. Обязательное в тренировках для дома упражнение на мышцы спины, подключающее также мускулатуру пресса.
- **Сколько выполнять:** 8-10 повторений на каждую сторону.

