

МБДОУ детский сад № 70 «Голубок»

Консультация для родителей
Комплекс упражнений для взрослых «здоровая спина»

Разработала:
Учитель физической культуры Цветкова М.А.

г. Сургут

Комплекс упражнений для взрослых «здоровая спина»



Здоровая спина – это залог хорошего самочувствия и настроения. Но малоподвижный образ жизни, работа в офисе за компьютером в неизменном положении или, наоборот, длительное пребывание на ногах и поднятие тяжестей негативно отражаются на здоровье спины. Мышцы находятся в постоянном напряжении, межпозвоночные диски сжимаются, осанка ухудшается. Для их восстановления необходимо регулярно выполнять разминку. В ином случае небольшой дискомфорт в спине, на который человек может не обращать внимания, быстро перерастет в сильные боли.

Среди самых распространенных заболеваний позвоночника у взрослых людей – остеохондроз. К основным причинам его возникновения относятся: сидячий образ жизни, нахождение в неудобной позе длительный промежуток времени, искривление позвоночника, слабые мышцы спины.

Остеохондроз вызывает острые боли в спине, шее, снижает интенсивность кровотока в мозг. Из-за этого у человека ухудшается работоспособность, зрение, появляются частые головные боли, головокружения, бессонница и усталость.

Занятия для взрослых, нацеленные на разминку и укрепление спины, проходят в спокойном щадящем режиме, без резких движений и утомительных тренировок. Их задача – восстановление и профилактика болезней позвоночника.

Специальный комплекс упражнений на развитие подвижности и гибкости спины подойдет людям любого возраста и уровня подготовки. Он снимет напряжение с мышц и межпозвоночных сегментов, которые вызывают боли; укрепит мышечный корсет корпуса (мышцы спины, шеи, груди, пресса, ягодиц); повысит кровоснабжение и эластичности мышц; сформирует правильную осанку, а также придаст бодрость и улучшит настроение.

Предлагаем вашему вниманию комплекс упражнений для дома, который рекомендуется выполнять не менее 3 -х раз в неделю по 30 минут.

Разминка:

Тянемся руками наверх – исходное положение: стоя ноги вместе, соединить наверху две руки, потянуться ими наверх и одновременно выполнить короткие потягивающие движения назад. Выполняем 10 раз.

Тянемся руками в сторону - исходное положение: стоя ноги на ширине плеч, руки вытянуть в сторону, а затем выполнить руками короткие потягивающие движения назад. В это время стремитесь соединить лопатки. Выполняем 10 раз.

Заведение локтя за голову – исходное положение: стоя ноги на ширине плеч, правую руку поднять наверх, согнуть ее за голову и потянуться ладонью к лопатке, в это время левой рукой нажимаем на правый локоть. Выполняем 10 секунд, затем меняем руку.

Растяжка плечевых суставов - исходное положение: стоя лицом к стене, ноги на ширине плеч, упритесь в опору руками, так, чтобы туловище находилось горизонтально полу, плавно надавите на плечи так, чтобы они провисали ниже кистей – 10 раз.

Круговое вращение тазом – исходное положение: стоя ноги на ширине плеч, ладони упираются в поясницу. Выполняем медленное круговое движение тазом по часовой стрелке, а затем в обратную сторону. Выполняем 10 раз.

Затем то же самое упражнение повторяем с большой амплитудой движения, т.е. во время вращения тазом делаем наклон туловища до 90 градусов вперед, затем по мере возможности прогибаемся назад. Выполняем 6 раз.

Прогиб в грудном отделе позвоночника – исходное положение: сед на полу на согнутых коленях, руками упереться сзади в пол, лопатки соединить. Отрываем таз от пяток, тянемся

животом и бедрами вперед, ладони прижаты к полу, в спине прогибаемся, голову отводим назад. Затем возвращаемся в исходное положение – сид на коленях. Выполняем 5 раз.

«Кошка» - исходное положение: упор на колени и на руки на полу. Сначала округляем спину и подбородок прижимаем к груди, затем прогибаем спину и голову поднимаем вверх. Выполняем 10 раз.

Растяжка спины в седе на пятках - исходное положение: сид на полу на согнутых коленях, тазом прижаться к пяткам, руки вытянуть вперед, лбом упереться в пол, округлить спину. Зафиксировать это положение на 10 секунд.



Вращение головой – исходное положение: сид на полу на согнутых коленях, руки вытянуты вдоль туловища. Выполняем комплекс упражнений для разминки шейного отдела позвоночника: 1) плавные повороты головы вправо-влево (по 5 раз); 2) плавные наклоны головы вправо-влево-вперед-назад (по 3 раза); 3) Наклон головы вперед, плавно

нажимаем ладонями на затылок и тянем подбородок к груди (3 раза по 3 сек); 4) медленные вращения головой вправо-влево (по 3 раза). Во время выполнения упражнений спину держать прямо.

Наклоны, сидя ноги вместе/врозь - исходное положение: сидя, вытяните ноги вперед и выполните плавный наклон вниз, стараясь достать грудью до колен. Затем разведите ноги врозь и повторите наклоны вперед – 10 раз. После выполнения динамических движений, задержитесь в статическом положении (наклон к ногам/к полу) на 10 секунд. При выполнении этих упражнений ноги держите прямыми.

Укрепление мышц:

Планка - исходное положение: упор, лежа на полу, т.е. упереться прямыми руками и ногами в пол, так чтобы тело было параллельно полу, плечи стояли точно над ладонями, спина немного округлена, ноги вместе. Зафиксировать это положение на 20-30 секунд и следить за тем, чтобы положение тела не изменялось. Повторить задание несколько подходов.

Отжимания от пола - исходное положение: упор, лежа на полу, т.е. упереться прямыми руками и ногами (коленями) в пол, так чтобы тело было параллельно полу, плечи стояли точно над ладонями, спина немного округлена, ноги вместе. Выполнить отжимание, согнув руки и стараясь носом коснуться пола, затем выпрямить руки и вернуться в упор лежа. Следить за тем, чтобы положение тела не изменялось во время отжиманий. Выполняем минимум 3 раза, максимум 20 раз.



Мах ногой назад - исходное положение: упор на колени и на руки на полу. Вытяните прямую правую ногу назад и сделайте ей плавный мах вверх, при этом немного прогибая спину – 20 раз. Глаза смотрят вперед. Затем то же самое движение сделайте левой ногой.

«Лодочка» на животе/ на спине - исходное положение: лежа на животе, руки вытянуты вверх, ноги вместе. Одновременно оторвать от пола руки и ноги примерно на 30 градусов. Руки поднять чуть выше головы, глазами смотреть на ладони, ноги держать вместе. Выполните «лодочку» 10 секунд по 2 подхода с небольшим интервалом отдыха.

Затем то же самое упражнение повторите, лежа на спине. Руки и ноги держать натянутыми и вместе, поясницу прижать к полу.

Лежа на животе, поднятие разноименной ноги и руки – исходное положение: лежа на животе, руки вытянуты вперед, ноги вместе. Одновременно поднимаем вверх правую руку и левую ногу, затем наоборот. Глаза смотрят на руку. Выполняем 10 раз. Затем разноименную руку и ногу нужно удерживать наверху 10 секунд каждую.

Лежа на спине, поднятие рук/ног - исходное положение: лежа на спине, руки вытянуты за голову, ноги вместе. Голову прижимаем к груди, поясницу прижимаем к полу и выполняем поднятие рук и плечевого пояса вверх – 10 раз. Затем зафиксировать поднятое положение плечевого пояса на 10 секунд.

После небольшого отдыха в этом же исходном положении начинаем поднятие ног до 45 градусов от пола. Выполняем 10 раз, после чего нужно зафиксировать поднятые ноги под углом 45 градусов на 10 секунд.

«Мостик» с упором на плечи – исходное положение: лежа на спине, руки вытянуты вдоль туловища, ноги согнуты, разведены на ширине плеч. Из этого положение поднимаем таз вверх,

упираясь на плечи, спину прогибаем, затем возвращаемся в исходное положение. Выполняем 10 раз, после чего фиксируем положение «мостик» с упором на плечи на 10 секунд.

Лежа на спине, поочередное поднятие ног наверх - исходное положение: лежа на спине, руки вытянуты вдоль туловища, поясница прижата к полу. По очереди поднимаем прямую ногу наверх до угла 90 градусов от пола – 10 – 20 раз.



Поднимание спины наверх - исходное положение: лежа на полу на животе, ноги зафиксируйте под диваном, ладони скрестите на затылке. Выполните поднимание спины наверх до максимально возможного уровня, затем медленно опуститесь в исходное положение и сразу повторите еще раз. При выполнении упражнения глаза должны смотреть вниз. Выполняем 15 - 20 раз.

Поднимание ног, лежа на животе - исходное положение: лежа на полу на животе, руки вытянуты вперед, ноги вместе, головой упираемся в пол. Из этого положения выполняем поднимание прямых ног наверх – 10 раз. Пятки держите вместе. Затем зафиксируйте ноги наверху на 10 секунд.

Упражнение для пресса - исходное положение: сидя на полу, ноги зафиксировать под диваном, ладони скрестить на затылке. Медленно выполните опускание на спину, держа все время голову на груди, а затем поднимитесь в исходное положение без помощи рук - 15-20 раз.

Растяжка:

Лежа на спине, тянем одну колено к груди – исходное положение: лежа на спине, руки вытянуты вдоль туловища, ноги вместе. Сгибаем к животу одну ногу, берем руками за колено и плавно тянем к груди. Затем меняем ногу. Выполняем по 3 раза.

Перекаты в группировке – исходное положение: лежа на спине, ноги согнуть к груди, ладонями держать колени, спину округлить, подбородок прижать к груди. Выполняем перекаты на спине вперед – назад – 5 раз.

Лежа на спине, тянемся согнутой ногой к противоположной руке – исходное положение: лежа на спине, руки вытянуты в стороны. Правой согнутой ногой потянитесь к левой руке, а ладони держите прижатыми к полу. Затем повторите упражнение другой ногой. Выполняем по 3 раза в каждую сторону.



«Колечко» - исходное положение: лежа на животе, упереться на прямые руки, которые стоят близко к животу, и потянуться головой наверх. Затем согнуть ноги и потянуться носочками к затылку, стараясь его коснуться. Продержаться в этом положении 10 секунд, затем отдохнуть и повторить еще раз.

«Корзинка» - исходное положение: лежа на животе, руками потянуться назад к ногам и поймать их с наружной стороны за голеностопы. Затем прогнуться в спине, поднять плечи и голову наверх, а ноги постараться немного выпрямить в потолок. Зафиксировать такое положение на несколько секунд, затем опуститься на пол и снова повторить упражнение – 3 раза.