

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 секунд. Повторяйте 10 раз.



2. Поднимайте ногу параллельно полу. Шея и спина прямые. Удерживайте 5–7 секунд. Повторяйте 10 раз.



3. Напрягайте мышцы живота. Одновременно поднимайте ногу и противоположную руку. Удерживайте 5–7 секунд. Повторяйте 10 раз.



4. Позиция лежа на спине, подтягивайте согнутые колени к грудной клетке. Удерживайте 5–7 секунд. Повторяйте 10 раз.



5. Позиция лежа на спине, подтягивайте согнутую в колене ногу к груди. Удерживайте 5–7 секунд. Повторяйте 10 раз.



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



7. Поднимайте руку вперед, не сгибая шею. Спина прямая. Удерживайте 5–7 секунд. Повторяйте 10 раз.

Полный комплекс упражнений можно найти на сайте www.milgamma.ru