

# Упражнение номер один «для всего»



**Ч**то такое хорошая осанка? В целом это означает, что человек умеет сохранять правильное положение тела в непринужденной позе – так определяет понятие «осанка» профессор Добровольский. А вот из словаря В. Даля следует, что осанка «это стан, строй, склад живого тела, общность приемов и всех его движений». А ведь, действительно, возраст человека можно определить по его осанке, походке и всем движениям. Поль Брэгг говорил: «удлиняешь позвоночник – удлиняешь молодость». Ничто так не влияет на внешность человека, как состояние его позвоночника. Приведу несколько примеров. Возможно кто-то из вас узнает себя, и это поможет ему навсегда избавиться от эстетических недостатков своего лица и тела:

- Ненавидимые всем женщинам мира «галифе» на внешней линии бедра;
- «Выпяченный» живот при довольно хрупком телосложении;
- Опустившаяся грудь;
- Двойной подбородок, «лежащий» на груди;
- Щечные «брыльки»;
- Набрякшие веки;
- «Лишняя» кожа над локтем и коленом;
- «Растоптанная» ступня;
- Складка на затылке.

А ведь стоит только принять правильное положение тела, пусть даже «принужденное», и многих проблем – как не

бывало. «Осанистая» персона всегда выделяется из толпы. Про такого человека, идущего по жизни с гордо поднятой головой, сказали бы, что он «боится, что корона упадет с головы». Как ни странно, но в этих словах заложен глубокий смысл. Именно ощущение «короны на голове» и является подтверждением правильного положения тела, то есть правильной осанки.

Обращали ли вы когда-нибудь внимание на то, как держатся на сцене вокалисты? Это обязательно расправленная грудь, слегка отведенный назад затылок, приподнятый подбородок. Данное положение тела им помогает сохранять хорошо развитая диафрагма. Люди же с поверхностным дыханием, ведущие преимущественно «сидячий» образ жизни, имеют скругленную спину, сведенные вперед лопатки, опущенную вперед и вниз голову, предпосылки к образованию второго подбородка, «мешочков» под глазами, «брылек», нависших верхних век, морщину «забот» между бровей, отведенный назад таз, что в свою очередь приводит к образованию «галифе» на бедрах и выпирающему вперед животику. Совершенно не обязательно, что это будут люди, склонные к полноте. Я опишу базовый уровень упражнений средней сложности, которые приведут вас к правильной осанке – Упражнению номер один «для всего».

## 1 упражнение

«Поза планки» на животе. Его можно выполнять в динамике, и в статике. Это упражнение воздействует на все груп-



пы мышц, создавая жесткий «корсет» из мышц. Упражнение выполняется на гимнастическом коврике. Лечь на живот. Опереться на носки ног и локти. На вдохе поднять туловище параллельно полу. Голову не запрокидывать. Не допускать выгибания таза наверх. Задержаться в этом положении до счета 5. Повторить упражнение 10–12 раз. При последнем повторении задержаться в таком положении до счета 10.

## 2 упражнение

«Поза планки» боком. Лечь боком. Опереться на локоть руки и боковую поверхность соответствующей ноги. На вдохе поднять туловище. Повторить упражнение 10–12 раз. Удерживать положение до счета 5. При выполнении последнего повторения задержаться в таком положении до счета 10. Не допускать переразгибания шеи. Удерживать срединное положение таза.

## 3 упражнение

«Мостик на лопатках»:

1) Первый вариант выполнения упражнения. Лечь на спину. Развести руки в стороны, продолжая линию плеча. Согнуть руки в локтях под прямым углом ладонями вверх. Уплотнить естественный изгиб шейного отдела позвоночника. Ноги согнуть в коленях и развести в стороны. На вдохе в упоре на ступни ног и на лопатки поднять таз, не допуская перевыгибания, сжать ягодичцы, втянуть живот. Удерживать положение до счета 3. Повторить упражнение 12–30 раз в зависимости от степени подготовки.

2) Второй вариант – выполнение упражнения с мячом. Положение верхней части туловища то же, что в варианте №1. Ноги размещены на мяче. Подтянуть ногами мяч к себе, а затем на вдохе выпрямить ноги, выталкивая мяч движением от себя, поднять и сжать ягодичцы, втянуть живот, не допуская перевыгибания и опереться на лопатки. Удержать положение до счета 3. Принять исходное положение. Выполнять упражнение 12–30 раз.

3) Третий вариант. Мяч находится под шейным отделом позвоночника и верхней частью спины. Руками, продолжая линию плеча, обхватить мяч. Ноги согнуты в коленях и широко расставлены. Сделать в этом положении движение, напоминающее приседание, прокатившись на мяче спиной вниз, а затем на вдохе, оттолкнувшись ногами от пола, поднять таз, сжать ягодичцы, втянуть живот. Ногами относительно пола создать прямой угол. Задержаться в этом положении до счета 3. Повторить упражнение 12–30 раз.

## 4 упражнение

Разгибание спины в упоре на гимнастический мяч или кольцо Пилатеса. Лечь на живот. Согнуть руки в локтях, держа перед собой гимнастический мяч или, как вариант, кольцо Пилатеса. Ноги вытянуты, носки оттянуты. На вдохе выпрямить руки и опереться на мяч или кольцо. Животом плотно прижаться к гимнастическому коврику. Задержаться в этом положении до счета 3. Повторить упражнение 10–12 раз. Это упражнение можно выполнять с меньшим количеством повторений, но в несколько подходов, чередуя с вышеуказанными.

## 5 упражнение

Прогибание с гимнастической палкой. Упражнение выполняется в положении стоя с широкорасставленными «мягкими» в коленях ногами, либо сидя на мяче или гимнастической скамье. Исходное положение: взять гимнастическую палку широким хватом. Разместить за плечами. Лопатки сведены. На вдохе отжать палку вверх и прогнуться. Не допускать переразгибания. Задержаться положение до счета 3. Вернуться в исходное положение. Повторить упражнение 10–12 раз. Упражнение можно выполнять в несколько подходов, чередуя с вышеуказанными.



## 6 упражнение

Сжимание гимнастических мячей или колец Пилатеса руками сбоку одновременно, стоя или сидя на мяче (гимнастической скамье). Расположить гимнастические мячи (18–22 см в диаметре) на бедрах, сделать вдох и сжать оба мяча одновременно. Задержаться в этом положении до счета 3. Повторить упражнение 10–20 раз. Во время тренировки упражнение, чередуя с остальными, можно выполнять в 2–3 подхода, уменьшая или увеличивая количество повторений от 10 до 20 раз. Примечание: при правостороннем сколиозе упражнение можно выполнять, используя лишь один мяч, расположив его на левом бедре. Этот прием укрепит менее развитые мышцы левой стороны.

## 7 упражнение

Разведение рук за головой с резиновой лентой или эспандером. Это упражнение хорошо корректирует осанку. Я рекомендую выполнять его на работе, если вы долго находитесь за компьютером в положении наклона туловища вперед и вынужденно скругленной спиной. Заведите руки с эспандером за голову и на вдохе разведите руки в стороны, оказывая сопротивление движению эспандером. Нагрузку вы можете корректировать сами, меняя длину

эспандера или резиновой ленты. Задержитесь в положении до счета 3. Повторите упражнение 10–12 раз. При необходимости количество повторений и подходов можно увеличить. Упражнение можно выполнять сидя и стоя.



### 8 упражнение

Разгибание сомкнутых в «обратный замок» рук за спиной. Упражнение можно выполнять сидя на мяче, гимнастической скамье и стоя. Сомкните руки за спиной в области ягодиц в «обратный замок» и на вдохе движением назад и вниз максимально выпрямите руки. Упражнение хорошо корректирует осанку и укрепляет мышцы всей задней поверхности тела.

### 9 упражнение

Отжимание «назад». Упражнение можно выполнять, опираясь на край стола, от стены, от гимнастической скамьи, мяча, пола.

1) Вариант выполнения упражнения с упором рук сзади. Сядьте. Расставьте ноги на ширине плеч. Согните их в коленях. Упритесь согнутыми руками сзади в гимнастический коврик. На выдохе выпрямите и оторвите таз от пола. Далее сгибайте и распрямляйте руки в локтях, оставляя локти мягкими, а таз в поднятом положении, не касаясь им поверхности пола. Повторите упражнение 10–12 раз. Упражнение можно выполнять в несколько подходов.

2) Вариант выполнения упражнения в положении ноги на большом мяче (фитболе). Сядьте на гимнастический коврик. Расположите ноги на мяче. Упритесь руками, согнутыми в локтях, в коврик. Подтяните мяч ногами к себе. На вдохе одновременно выпрямите руки, оторвите таз от коврика движением ног с мячом от себя. Оставайтесь в этом положении до счета 3. Повторите упражнение 10–12 раз, оставляя положение таза навесу.

### 10 упражнение

Поднятие верхней части туловища из положения лежа на животе. Выполняйте это упражнение, меняя положение рук в каждом подходе. Варианты положения рук: прямые руки, вытянутые вперед, ладонями к полу; прямые руки, вытянутые вперед и в стороны; прямые руки, вытянутые в стороны; прямые руки, вытянутые вдоль туловища, ладони развернуты к туловищу; прямые руки, сведенные за спиной ладонями, развернутыми вверх и в стороны.

Лечь на живот. Принять один из вариантов положения рук. Носки ног оттянуть назад. На вдохе поднять верхнюю часть туловища. Голову назад не запрокидывать. Удерживать положение до счета 3. Вернуться в исходное положение. Повторить упражнение 8–12 раз.

Варианты выполнения упражнения: поочередное поднятие верхней и нижней части туловища; одновременное поднятие верхней и нижней части туловища; одновременное поднятие верхней и нижней части туловища с вытянутой вперед и вверх правой (левой) рукой и назад и вверх левой (правой) ногой; поднятие верхней части туловища с разворотом корпуса и поворотом головы назад и вверх за спину. В этом упражнении можно менять положение головы. Поворот головы назад подбородком к плечу и поворот головы назад подбородком вверх от плеча. Упражнение хорошо укрепляет мышцы наиболее уязвимого шейного отдела позвоночника.

### Важно!

Надо иметь в виду, что при усиленном лордозе поясничного и шейного отделов позвоночника не следует во время выполнения упражнений допускать переразгибание позвоночника особенно из положения лежа на животе; при скругленной спине и сведенных вперед лопатках напротив, показаны различные упражнения с подъемом верхней части туловища из положения лежа на животе. Перед тем, как вы начнете осваивать этот комплекс упражнений, желательно проконсультироваться с врачом.

*Евгения Мазур*