

# Упражнение для позвоночника !



У большинства людей наиболее проблемной зоной на теле является живот и область спины. Многие мучают себя большим...

[http://sibkungfu.ru/wp-content/uploads/2015/11/10402272\\_715089348549054\\_1240580203\\_n.mp4](http://sibkungfu.ru/wp-content/uploads/2015/11/10402272_715089348549054_1240580203_n.mp4)

У большинства людей наиболее проблемной зоной на теле является живот и область спины. Многие мучают себя большим количеством различных упражнений, которые не дают желаемого эффекта. Многие тренеры и врачи утверждают, что наиболее эффективным и полезным считается упражнение «Лодочка», которое поможет в осуществление мечты о плоском животе и тонкой талии, а также оно в дополнение укрепит мышцы спины. Это упражнение считается очень тяжелым видом тренировки, хотя с другой стороны его выполнение принесет много пользы всему организму и поможет справиться с проблемами спины.

Упражнение «Лодочка» – польза

Данный вид тренировки рекомендуют использовать всем, независимо от возраста и пола, но в медицине его назначают людям, которые имеют проблемы со спиной. Главным преимуществом является приобретение правильной осанки, что не только поднимет вашу самооценку, но и что немаловажно укрепит мышечный корсет.

Упражнение лодочка на пресс действует следующим образом: происходит укрепление мышц брюшного пресса, восстанавливается правильное положение пупочного кольца, укрепляется область солнечного сплетения. Смещение пупочного кольца является одной из основных причин появления жировых отложений в области талии.

Упражнение лодочка для спины приносит огромную пользу. Спина

является сложным механизмом переплетения костей, мышц и нервных окончаний. Во время нашего каждодневного движения мы иногда ставим ей невыполнимые задачи, которые приводят к печальным последствиям. Выполнение упражнения лодочка для позвоночника поможет избавиться от искривлений, уменьшит боль при остеохондрозе, увеличит подвижность суставов и выработку хрящевой ткани.

Другие органы тоже получают приятные бонусы:

- улучшение кровообращения в тканях;
- избавление от лишних сантиметров в области талии;
- нормализация работы сердца;
- восстановление правильного дыхания;
- создание благоприятных условий для работы пищеварительной системы;
- устранение нарушений нервно-рефлекторных связей.

Главной задачей, которая требует решения перед началом тренировок, это научиться напрягать и расслаблять мышцы спины, и только после полного освоения этого можно начинать тренировки.

Как правильно делать упражнение лодочка?

Классика

Начальная поза: расположитесь на спине, руки должны быть хорошо прижаты к телу. Локти не должны соприкасаться с полом. Ноги тоже полностью ровные, плотно прижаты друг к другу. Теперь начинайте диафрагмальное дыхание, которое нужно повторить несколько раз. Перед переходом к основной позе втяните живот и задержите дыхание.

Основная поза: поднимите ноги на 30-40 см, при этом колени не сгибать. Туловище нужно поднять на похожее расстояние, как бы пытаться дотянуться к ногам. Все ваше тело должно опираться только на ягодицы. Для получения полного эффекта замрите в этой позе на несколько минут, потом медленно вернитесь в исходное положение. После небольшой паузы повторите несколько раз.

### Лодочка наоборот

Начальная поза: размещение на животе, руки и ноги повторяют расположение, как в классическом исполнении.

Основная поза: одновременно поднимают ноги и верхнюю часть туловища, на допустимую высоту, вес держится на тазовых костях и животе. В таком положении остаетесь на несколько секунд и медленно возвращаетесь в исходное положение. Повтор после отдыха несколько раз.

### Боковая лодочка

Начальная поза: расположиться на боку, вытянуть ноги и руки параллельно телу.

Основная поза: поднять конечности на небольшую высоту и задержаться в таком положении. Медленно опустится на пол, через несколько минут отдыха повторить.

источник:

<https://www.facebook.com/LifeHealthGo/videos/715080135216642/?pnref=story>