

Вправи для м'язів спини

М'язи спини беруть участь у прогинанні хребетного стовпа, приймають на себе основне навантаження при піднятті навантаження.

1.В. п. - упор лежачи заду, ноги на стільчику. 1 - максимально прогнутися, 2 - вернутися у вихідне положення.

2.В. п. - упор лежачи животом на стільчику. 1 - прогнутися; 2 - і т. п.

3.В. п. - теж саме із гантелями у руках.

4.В. п. - теж саме із фіксацією зігнутого положення до 3 - 4 сек.

5.В. п. - лежачи на спині, ноги на стільчику, руки за головою. 1 — прогнутися; 2 - і т. п. (мал. бв)

6.В. п. - упор лежачи на животі, руки долонями вниз. 1 - опираючись руками, прогнутися, ноги не торкаються підлоги; 2 - в. п..

7.В. п. - Лежачи на животі, руки ввєрх. 1 - прогнутися, руки и ноги не торкаються підлоги; 2 - в. п.

8.В. п. - теж саме, із гантелями в руках.

9.В. п. - лежачи на спині, руки в сторони. 1 - прогнутися, 2 - в. п..

10.В. п. - упор лежачи заду, ноги зігнуті, ступні впираються у краї стільчика.
1 -прогнутися, 2 - в. п.