# Как перестать сутулиться?

[Фитнес](http://lady.mail.ru/rubric/24/), 22 февраля 2012 года, 09:15, Марина Иванова

Если глаза — зеркало души, то спина — это отражение всей фигуры. Именно от самочувствия позвоночника зависят наша идеальная осанка и легкая походка. А позвоночник поддерживают мышцы спины, образуя тугой естественный корсет. Если мышцы недостаточно натренированы, они постепенно «отпускают» позвоночник, из-за чего и начинаются искривления, боли и другие проблемы. Без сильных мышц спины осанки никогда не получится, не помогут ни корсет, ни постоянные напоминания «выпрямись». Кроме того, на спину негативно влияет масса других факторов: например, сидячая работа, высокие каблуки, тяжести и избыточный вес. Спасти ситуацию можно, если начать качать мышцы спины. Как это сделать?

**Отправиться в спортзал**

Для растяжки выполните несколько несложных упражнений: вытяните сомкнутые руки перед собой и сначала втяните живот и округлите спину, а затем выгнитесь. Повторите несколько раз. Поставьте ноги на ширину плеч, затем, расслабив шею и руки, начинайте медленно наклоняться вперед, пока не почувствуете легкую тянущую боль в пояснице. Задержитесь в этом положении, затем медленно вернитесь в исходное положение. Еще одно простое упражнение для разминки — обычный вис на перекладине в течение 20—30 секунд.

Для укрепления мышц отлично подходят упражнения с бодибаром. Выбирайте тот вес, который вы будете отчетливо ощущать, но при этом не будете испытывать тяжести. Так или иначе, а бодибар должен быть тяжелее, чем ваша сумочка, так что не хватайтесь за самый легкий вариант (обычно он помечен голубым). Берем бодибар, ставим ноги на ширину плеч, слегка наклоняемся вперед и следим, чтобы спина оставалась идеально ровной. На вдохе прижимаем бодибар к животу, сгибая локти, но не разводя их, на выдох опускаем обратно. Делаем три подхода по 30 раз.

Второе упражнение удобно чередовать с первым. Из того же исходного положения мы будем опускать бодибар ниже колен и снова поднимать его. При этом корпус не выпрямляется до конца, а спина остается идеально ровной. Тоже три подхода по 30 раз.

Третье упражнение: берем бодибар широким хватом и держим согнутыми руками за головой. На вдохе выпрямляем руки, на выдохе — сгибаем обратно. То же число подходов.

Теперь можно переместиться в тренажерный зал. Тут нас интересуют, в частности, следующие снаряды: во-первых, тяга блока. Бывает тяга блока к поясу сидя, а бывает тяга за спину. И то, и другое одинаково полезно. Выполняя упражнения, трезво оценивайте свои силы и выбирайте соответствующий вес. Не забывайте держать спину прямо и сводите лопатки до конца.

Во-вторых, в тренажерном зале ваше внимание должны привлечь все тренажеры для мышц рук, поскольку спину они задействуют автоматически. Повторяем, главное, не переусердствуйте с нагрузкой. Если вы опасаетесь тренажеров, потому что никогда ими не пользовались, в любом тренажерном зале для вас обязательно проведут вводное занятие с инструктором, который и покажет, что со всем этим делать. Главное — запомнить нужные снаряды и не потеряться в их многообразии.

Кроме вышеперечисленных упражнений не забывайте о пилатесе. Эта система упражнений была создана специально для людей с больной спиной. И она действительно приносит результаты, хотя на первый взгляд все упражнения кажутся очень простыми. Пилатес дает и хорошую нагрузку, и хорошую растяжку. Даже если вы будете заниматься им всего раз в неделю, вы скоро забудете о болях в спине. То же самое можно сказать и о йоге. Большинство асан так или иначе задействуют мышцы спины и позвоночника, а значит, тренируют их. Если спортзал вам надоел, отправляйтесь в бассейн, это еще один вид спорта, отлично подходящий всем, кто хочет иметь идеальную спину и плечи. К тому для занятий в бассейне нет противопоказаний.

Без какого-либо оборудования можно заниматься и дома: благоприятно на мышцы спины влияют отжимания, мостик и обычная березка.

**Что еще делать?**

* Сумочку, в которой хранится целый арсенал полезных ежедневных вещей весом в три кило, лучше не носить на одном и том же плече каждый день. Да и вообще, стоит регулярно проводить в ней инвентаризацию и избавляться от того, что вам вообще-то каждый день не нужно, чтобы не таскать лишние тяжести. А в качестве багажной сумки выберите чемодан на колесиках: они бывают любого размера, поэтому лучше иметь небольшой чемодан для двухдневных командировок, чем мучиться, таская тяжелую сумку в руках.
* Прикрепите на экран монитора стикер с напоминанием «Выпрями спину!». Если на стикеры сознание не реагирует, поставьте «напоминалку» на телефон, которая будет сигналить вам каждые 45 минут в рабочее время.
* Проверьте, как себя должна чувствовать ваша идеально ровная спина. Для этого ничего кроме стены не понадобится. Прислонитесь к стене спиной, расправьте плечи и лопатки, обопритесь затылком, «вырастите» вверх. Вот она — идеальная осанка. Как насчет того, чтобы держать ее весь день?
* Массаж любят все без исключения, и ваша спина от него тоже не откажется. Если вы иногда испытываете боли в спине, выбирайте лечебный массаж, а не расслабляющий. Хороший специалист за несколько сеансов исправит ситуацию. Чтобы добиться ощутимого результата, посетить его надо раз 10. Помимо благотворного влияния на позвоночник, массаж поможет еще и «разогнать» жировые отложения. Кстати, если после первого посещения особенно энергичного специалиста ваша нежная спинка покрылась синяками и страшно болит, рекомендуем все-таки перетерпеть боль и продолжить сеансы. Если лечебный массаж вам не нужен, просто подарите себе тайский массаж спины или массаж горячими камнями в спа - салоне.
* Слишком высокие каблуки тоже могут вызывать боли в спине, равно как и частые переходы с каблуков на плоскую подошву: при этом смещается центр тяжести, что и вызывает напряжение в пояснице. Кстати, высокие — это все, что выше пяти сантиметров. Они заставляют тело подаваться вперед, а позвоночник изгибаться, пытаясь удержать равновесие, отсюда и нагрузка на поясницу. Поэтому слишком высокие каблуки лучше носить только при крайней необходимости. И никогда не носите тяжести, если вы на шпильках.

**Что купить?**

Для начала — правильный матрас. На нем вы проводите довольно значимую часть суток, а поэтому лучше не экономить. Матрас должен быть ортопедическим, именно такой будет во сне поддерживать позвоночник в правильном положении. Матрас не должен быть ни слишком жестким, ни слишком мягким, кроме того, степень его жесткости зависит от вашего веса: чем вы легче, тем мягче может быть матрас. Но все же он должен быть достаточно жестким, чтобы позвоночник оставался прямым, но позволял бы расслабить мышцы плечевого пояса и ягодиц. Полежите в магазине на матрасе ровно столько, сколько вам требуется, чтобы понять, насколько он удобен. Если вам нужен матрас для двуспальной кровати, учтите, что некоторые производители предлагают матрасы с разной степенью жесткости сторон. А наполнитель лучше выбирать натуральный — хоть он и стоит дороже искусственного, зато прослужит вам дольше.

Хорошая подушка — следующий шаг для ровной осанки и здоровой спины. Выбирая подушку, ориентируйтесь на то, в какой позе вы спите: формы различаются в зависимости от того, предпочитаете ли вы отправляться в объятия Морфея лежа на спине, на животе или свернувшись калачиком. Обычно производители предусмотрительно указывают на подушках, для какой позы сна она лучше подойдет. Искусственный наполнитель подушки легче восстанавливает форму, гусиный пух — держит тепло, а растительные наполнители полезны и для сна, и для естественной поддержки шеи, но прослужат максимум два года. Идеальным наполнителем и для подушек, и для матрасов можно считать латекс, его «срок годности» — до 20 лет.

Третий пункт — удобный офисный стул, в том числе и для дома, если вы много времени проводите за компьютером. Валяться на диване, положив ноутбук на живот, красивой осанке на пользу не пойдет совершенно точно. По этой же причине не надо взбираться на стул с ногами, сидеть нога на ногу и подпирать лицо рукой (это вредно еще и для кожи лица). Кстати, если большое офисное кресло дома вам не нравится, попробуйте необычную альтернативу — фитбол. Он поспособствует и осанке (ее точно придется держать), и мышцам ног, которые будут автоматически напрягаться, удерживая баланс.