**Как накачать мышцы спины**

Среди девушек и женщин чаще всего можно услышать разговоры о том, как сделать упругими пресс или ягодицы, а о том, **как правильно накачать мышцы спины**, достаточно редко. Милые девушки, работая над усовершенствованием какой-либо части вашего прекрасного тела, не стоит забывать и о других его частях. В любой работе необходим комплексный подход, вряд ли накаченный пресс будет хорошо выглядеть на фоне обвисшей груди, или, например, упругие ягодицы на фоне дряблой спины. Для того чтобы создать красивое тело, нужно долго и упорно трудиться над всеми его частями, регулярно выполнять необходимые упражнения и правильно питаться. Не забывайте, что 50% успеха зависит от питания.

Красивая осанка ценилась во всем времена, в далеком прошлом, например, девушки ходили с книгами на голове, а в некоторых странах женщины до сих пор носят различные предметы. Выполняя ежедневно несложные упражнения для мышц спины, можно заполучить королевскую осанку и визуально увеличить грудь.

Сегодня мы поговорим, **как девушке накачать спину** и сделать ее максимально привлекательной. Кстати, **накачать мышцы спины дома** вполне реально, поэтому не обязательно каждый вечер спешить в ближайший фитнес-клуб, чтобы выполнить несложные упражнения. Но если вы новичок в спорте, тогда лучше поинтересоваться у инструктора, **как в спортзале накачать спину**, а после нескольких занятий продолжить тренироваться дома.

Прежде, чем мы познакомимся с несложными упражнениями, давайте поговорим о мышцах, с которыми будем работать. Спину можно условно разделить на 3 части, верхняя, средняя и нижняя. К верхней части относятся трапеция, ромбовидная мышца и мышца, которая поднимает лопатку. К средней части – широчайшие, круглые мышцы (большую и малую), остистую и зубчатые мышцы, часть длиннейшей мышцы. Нижняя часть - часть длиннейшей мышцы и подвздошно-реберную мышцу.

Давайте рассмотрим небольшой комплекс упражнений, **как правильно накачать спину.**

* **«Плавание».** Лягте на пол на живот, поднимите максимально высоко ноги и прямые руки наверх. Максимально быстро начинайте смену рук и ног, левая рука работает с правой ногой и наоборот. Во время выполнения упражнения следите, чтобы центр корпуса оставался неподвижным, и не запрокидывайте голову назад.
* **«Супермен».** Ложимся на живот, руки вытягиваем вперед, голова опущена вниз. Медленно одновременно поднимаем максимально высоко прямые руки и ноги наверх, остаемся в этом положении на 2-3 секунды и возвращаемся в исходную позицию. Во время выполнения упражнения следите, чтобы у вас не было переразгибания в шее (не запрокидывайте голову назад). Для того чтобы усложнить упражнение, необходимо соединить между собой ноги и руки, если для вас достаточно минимальной нагрузки, руки и ноги разведите чуть шире, чем на ширине плеч.
* «**Кошка с вытяжением**». Встаем на четвереньки, голову опускаем вниз. Медленно одновременно поднимаем правую руку и левую ногу максимально высоко, но при этом следим, чтобы вы не прогибались в поясничном отделе, а таз оставался неподвижным. Не спеша вернитесь в исходное положение и повторите тоже самое с противоположными рукой и ногой. Во время выполнения упражнения старайтесь тянуться за кончиками пальцев на руках и ногах, прочувствуйте работу мышц спины.
* **«Плуг»**. Чтобы сделать спину красивой, нужно не только качать мышцы, но и вытягивать. Лягте на пол, руки расположите вдоль туловища. Медленно поднимите прямые ноги наверх и аккуратно заведите за голову. Постарайтесь полностью расслабиться в этом положении и почувствовать вытяжение в позвоночнике. Во время выполнения упражнения будьте очень осторожны, не делайте резких движений и выбирайте позицию исходя из физических возможностей.