

Тема занятия: Мышцы спины, их роль в двигательной активности туриста

Как и мышцы живота они в своем развитии обеспечили передвижение человека в пространстве -

прямохождение



Как отмечают известные туристы-спортсмены для подготовки к совершению походов наибольшее внимание следует уделять упражнениям для ног и спины.

В противном случае мы рискуем провести оставшуюся часть походе в борьбе с болями данных групп мышц

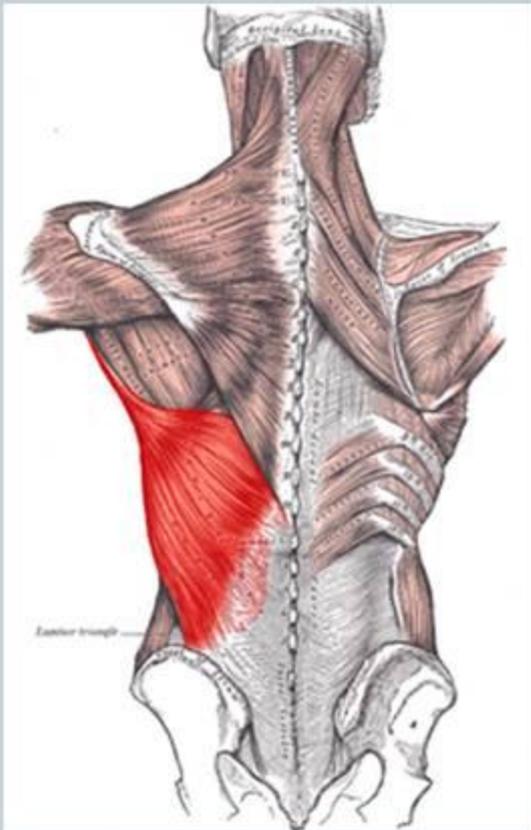
# Лишний вес – враг нашему позвоночнику в походе



# Мышцы



Ведущая роль в правильном функционировании позвоночника принадлежит активной части - мышцам, именно они определяют нормальную работу позвоночного столба. Чем лучше их состояние, тем легче позвоночник справляется с нагрузками.



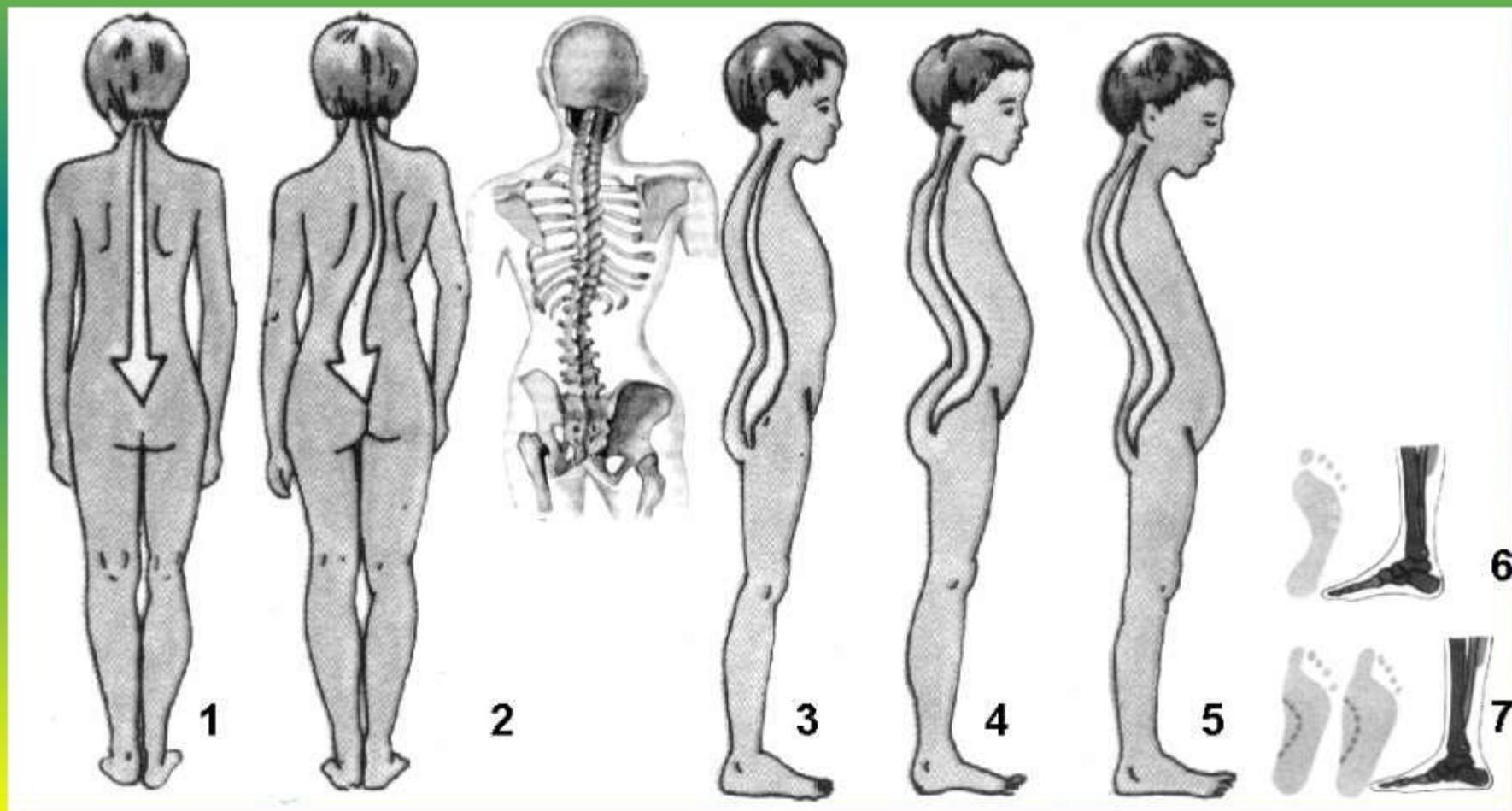
## Нарушения в формировании скелета

**Сколиоз:** искривление позвоночника в сторону;

**Лордоз:** искривление вперед поясничного отдела больше нормы;

**Кифоз:** искривление назад грудного отдела больше нормы (сутулость);

**Плоскостопие:** уплощение свода стопы.



Физическая нагрузка для спины не должны быть неожиданной.

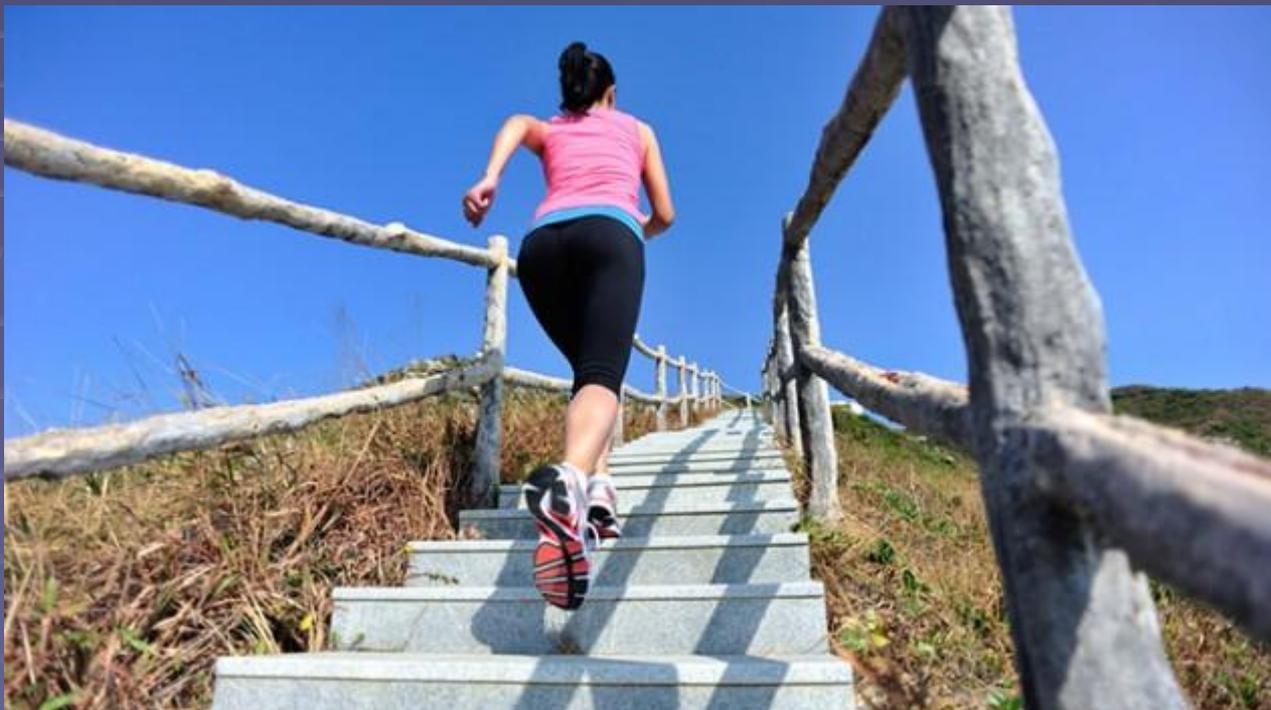


Не забывать время от времени надевать рюкзак с вещами во время пробежки, приучая свою спину к нагрузке.

- Так как передвижение в походе может осуществляться неравномерно, то при подготовке эффективен так называемый «рваный» бег – чередование короткого очень быстрого и более длительного медленного.



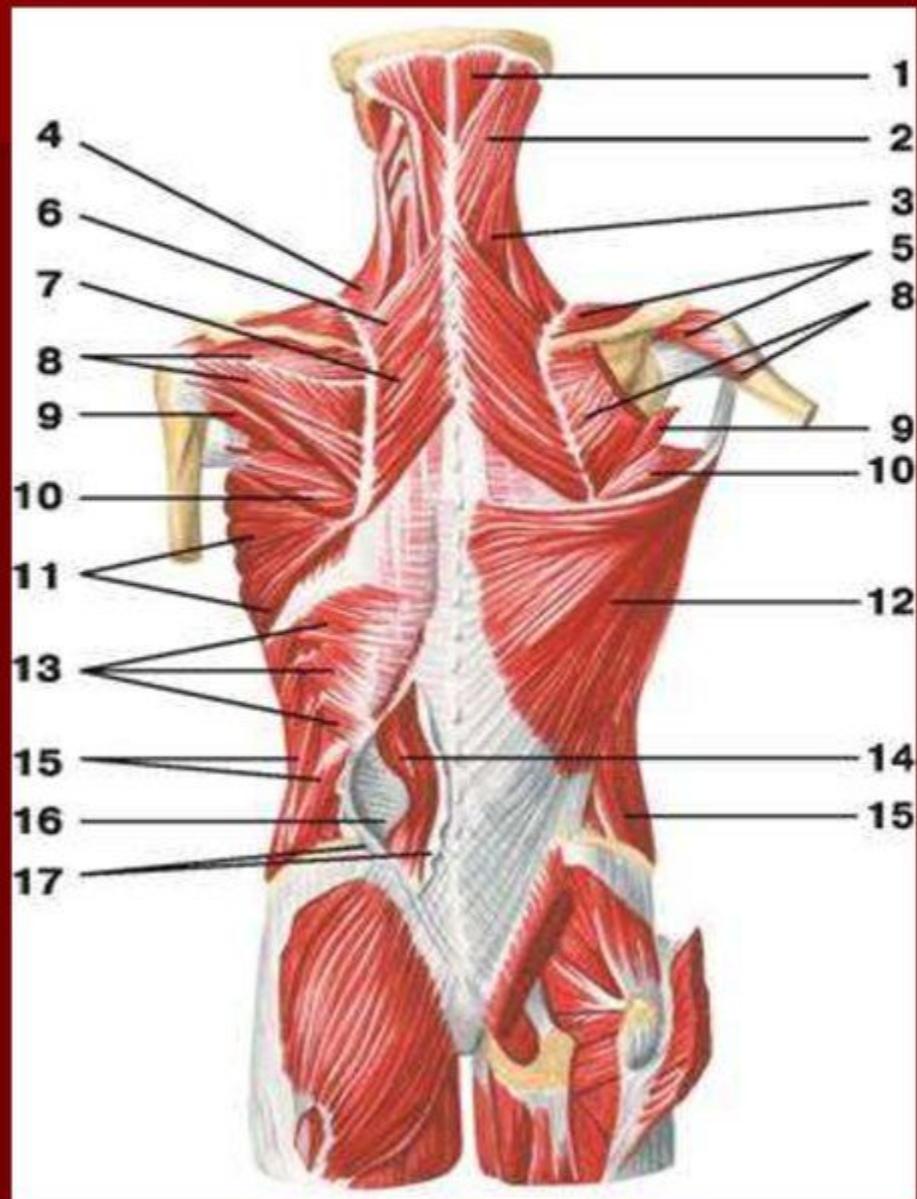
Хорошо периодически менять ширину шага, шагаи-выпады вперед, бегать по ступеням вверх-вниз. При таком чередовании изменяются варианты работы мышц спины и ног.



**Без выполнения физических упражнений для похода вы сможете обойтись, просто с дополнительной подготовкой вы будете наслаждаться полноценным отдыхом, а не думать о том, как вы сильно устали, растянули мышцы и тому подобное.**

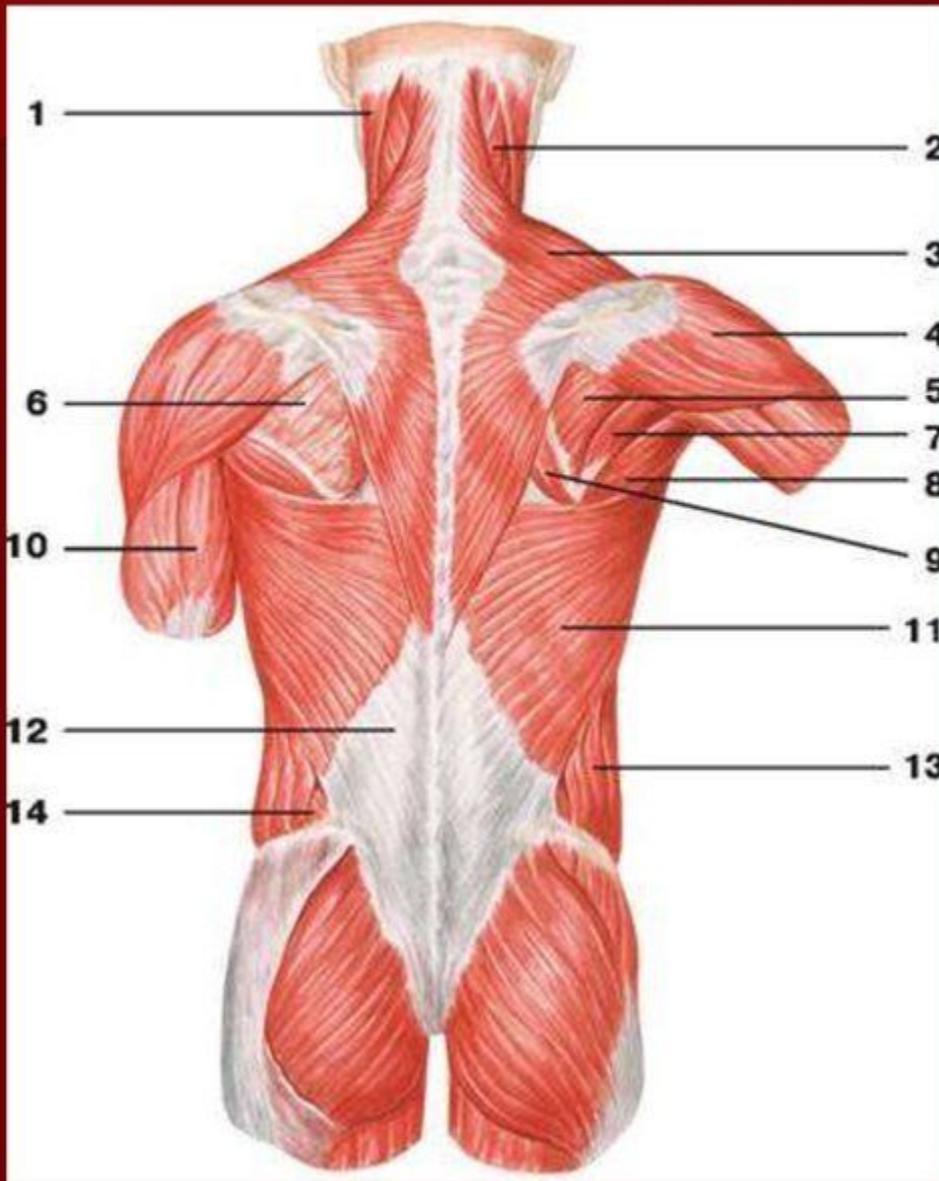


# Мышцы спины



- 1 — полуостистая мышца: головной отдел;
- 2 — ременная мышца головы;
- 3 — ременная мышца шеи;
- 4 — мышца, поднимающая лопатку;
- 5 — надостная мышца плеча;
- 6 — малая ромбовидная мышца;
- 7 — большая ромбовидная мышца;
- 8 — подостная мышца плеча;
- 9 — малая круглая мышца;
- 10 — большая круглая мышца;
- 11 — передняя зубчатая мышца;
- 12 — широчайшая мышца спины;
- 13 — нижняя задняя зубчатая мышца;
- 14 — мышца, выпрямляющая позвоночник;
- 15 — наружная косая мышца живота;
- 16 — грудопоясничная фасция: глубокий листок;
- 17 — грудопоясничная фасция: поверхностный листок;

# МЫШЦЫ СПИНЫ



1 — грудино-ключично-сосцевидная мышца;

2 — ременная мышца головы;

3 — трапецевидная мышца;

4 — дельтовидная мышца;

5 — подостная мышца плеча;

6 — подостная фасция;

7 — малая круглая мышца;

8 — большая круглая мышца;

9 — большая ромбовидная мышца;

10 — трехглавая мышца плеча;

11 — широчайшая мышца спины;

12 — грудопоясничная фасция;

13 — наружная косая мышца живота;

14 — внутренняя косая мышца живота

Трапециевидные  
мышцы

Дельтовидная  
мышца

Бицепс



Плечелучевая  
мышца

Большая круглая  
мышца

Трицепс  
плеча

Широчайшие мышцы  
спины

