

«Мост» на локтях и «МОСТ» с колен

акробатика

Добрый день, ребята!

Продолжаем разбирать акробатические и гимнастические элементы. Углубляем тему «мост», рассмотрим сегодня более сложные варианты этого гимнастического упражнения: «Мост» на локтях и «Мост» на коленях.



Упражнение «Мост» является прекрасным упражнением для тренировки мышц тела, развивает выносливость, укрепляет мышцы рук, спины, ягодиц, развивает гибкость позвоночника.

Выполнение «Моста» также хорошо влияет на спинной мозг, обеспечивая здоровье нервной системы, хорошее настроение.

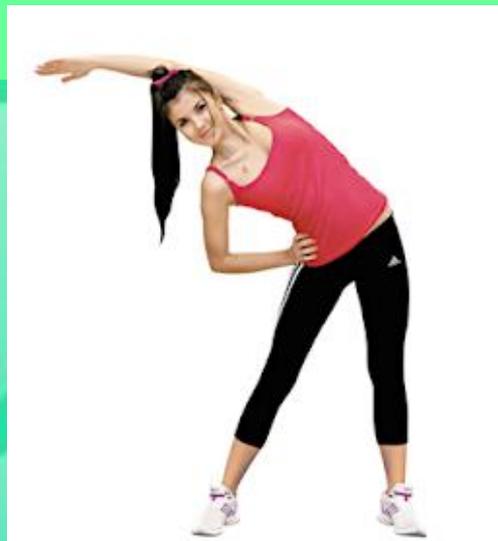
Кроме того, «Мост» развивает эластичность мышц спины помогает быть грациозным, легко и красиво двигаться, и, главное, защищает от травм. Особенно полезно это упражнение тем, кто много сидит – за партой или рабочим столом.



Техника безопасности

При выполнении «моста» вам не должны мешать никакие предметы вокруг вас, одежда должна быть удобная, спортивная.

«Мост» – это сложное упражнение, поэтому перед тем, как делать его, необходимо сделать разминку, «разогреть» мышцы, участвующие в выполнении этого упражнения.



Можно поделаться наклоны в разные стороны, бег на месте, прыжки, прогибы назад, «Рыбку», «Коробочку», «Корзиночку».

Перед сложным вариантом «Моста» сделайте несколько раз обычный «Мостик».



Техника выполнения «Моста» с колен:

Учебный вариант: Встаньте на колени, спиной к стене, ноги отставлены от стены на расстояние 5-20 см, в зависимости от гибкости вашей спины. Если гибкость небольшая, отходите дальше, чтобы оставить место для прогиба и постановки рук.

Далее начинайте прогибаться назад, пока не упретесь руками в стену. Спускайтесь руками по стене, пока не спуститесь на пол.

Завершение: таким же образом поднимайтесь руками по стене вверх.



Важно:

При опускании и поднимании по стене не расслабляйте мышцы спины, бедер и ягодиц! Они должны напряжены. Стенка должна всего лишь страховать вас, упражнение вы делаете сами. Прогибы на расслабленных мышцах могут привести к защемлению нерва.

Продвинутый вариант такой же, только без стены.



Техника выполнения «Моста» на локтях:

«Мост» на локтях является следующим этапом после обычного «Моста».

Встаньте на «Мост» удобным для вас способом – из положения лежа или из положения стоя.

Далее сгибайте по очереди одну, потом другую руку и ставьте их на локти. Голова запрокидывается назад и не касается пола.

Первый раз выполняйте этот элемент с разрешения тренера, который может оценить возможность выполнения вами этого упражнения и подстраховать вас от получения травм или просто некомфортных ощущений в области шеи.



Усложненный «Мост»:

Если вы уверенно опускаетесь на «Мост» с колен и можете коснуться своих стоп, можете попытаться поставить на пол также и свои локти.

Здесь вы ориентируетесь на свои ощущения: пытаетесь прогнуться больше и завести руки дальше за голову. Если ваша гибкость это позволяет, этот вариант у вас получится.



Задание:

Пришлите фото или видео «Моста» с колен руководителю на телефон: по стенке или без.

Если вы уже выполняли вариант «Моста» на локтях с вашим тренером, также выполните и его. Пришлите фото или видео.