

# КАК ВСТАТЬ НА МОСТИК



- ◆ ГИБКОСТЬ СПИНЫ
- ◆ МОСТИК ЛЕЖА
- ◆ МОСТИК СТОЯ

# ВНИМАНИЕ!

**Не рекомендуется вставать на мостик:**

- При наличии грыжи
- При проблемах с давлением и сердечно-сосудистой системой
- При заболеваниях глаз из-за увеличения глазного давления
- Во время обострения заболеваний позвоночника
- После еды (в течение часа) и сразу после пробуждения
- Лучше не вставать на мостик без разминки и на не разогретое тело

**Мостик** – это не только эффективное упражнение, которое демонстрирует вашу гибкость и физическую подготовку, но и очень полезное упражнение для спины. Благодаря регулярному выполнению мостика вы сможете улучшить осанку, вытянуть позвоночник, избавиться от болей в спине.

Мостик можно выполнять из положения лежа (это будет под силу и новичкам) и из положения стоя (такой вариант подойдет более продвинутым). Для того чтобы мостик получился максимально качественным и амплитудным, в первую очередь необходимы хорошая гибкость спины и сильный мышечный корсет. Кроме того, для уверенной стойки в мостике нужно регулярно работать над раскрытием грудной клетки и плечевых суставов, над вытяжением и укреплением квадрицепсов и над раскрытием тазобедренных суставов.

Предлагаем вам ряд упражнений, которые помогут вам улучшить гибкость в позвоночном отделе, а также укрепить мышцы спины. Если ваше тело пока не готово к полноценному мостику, рекомендуем вам выполнить ряд подготовительных упражнений для улучшения гибкости позвоночника и укрепления корсетных мышц.

## 1. ПОЗА СФИНКСА

Сфинкс – это одно из лучших упражнений для развития гибкости спины, при этом его очень легко освоить. Лягте на живот, натяните стопы и приподнимите верхнюю часть тела, опираясь на предплечья. Живот и вся нижняя часть тела лежат на полу. Уводите плечи назад, соединяя лопатки. Почувствуйте прогиб в позвоночном отделе, не закидывайте голову назад. Задержитесь в позе сфинкса на 40-45 секунд, повторите упражнение в 2-3 подхода.



## 2. ПОЗА КОБРЫ

Более сложной модификацией сфинкса является поза кобры. В этом упражнении вы будете опираться не на предплечья, а на ладони рук. За счет этого прогиб в спине увеличивается, а значит упражнение выполняется с большей амплитудой. Кобра является базовым упражнением для улучшения гибкости спины, а значит поможет вам встать на мостик быстрее. Задержитесь в позе кобры 40-45 секунд, повторите упражнение в 2-3 подхода.



### 3. КОРОБОЧКА

Если вы уверенно выполняете позу кобры, то это упражнение можно усложнить. Оставайтесь лежать на животе, руками упирайтесь в пол. Сделайте прогиб назад и согните ноги в коленях. Ваша задача – коснуться головы носочками ног. Не отклоняйте сильно шею назад, движение осуществляется за счет прогиба в грудном и поясничном отделах позвоночника. Попробуйте задержаться в этой позе на 20-30 секунд, повторите упражнение в 2-3 подхода.



#### 4. СКРУЧИВАНИЕ В ПОЗЕ СОБАКИ МОРДОЙ ВНИЗ

Встаньте в позу собаки мордой вниз. Захватите правой рукой левую икру или лодыжку, скручиваясь в позвоночном отделе. Удлиняйте позвоночник от копчика до макушки. Распределяйте нагрузку равномерно на обе ноги, таз остается неподвижным. Если вам не хватает растяжки, то согните ноги в коленях или оторвите пятки от пола. Задержитесь в данной позе для гибкости спины на 30-45 секунд и затем поменяйте сторону. Повторите упражнение на каждую сторону по 2 подхода.



## 5. ПРОГИБ В СПИНЕ

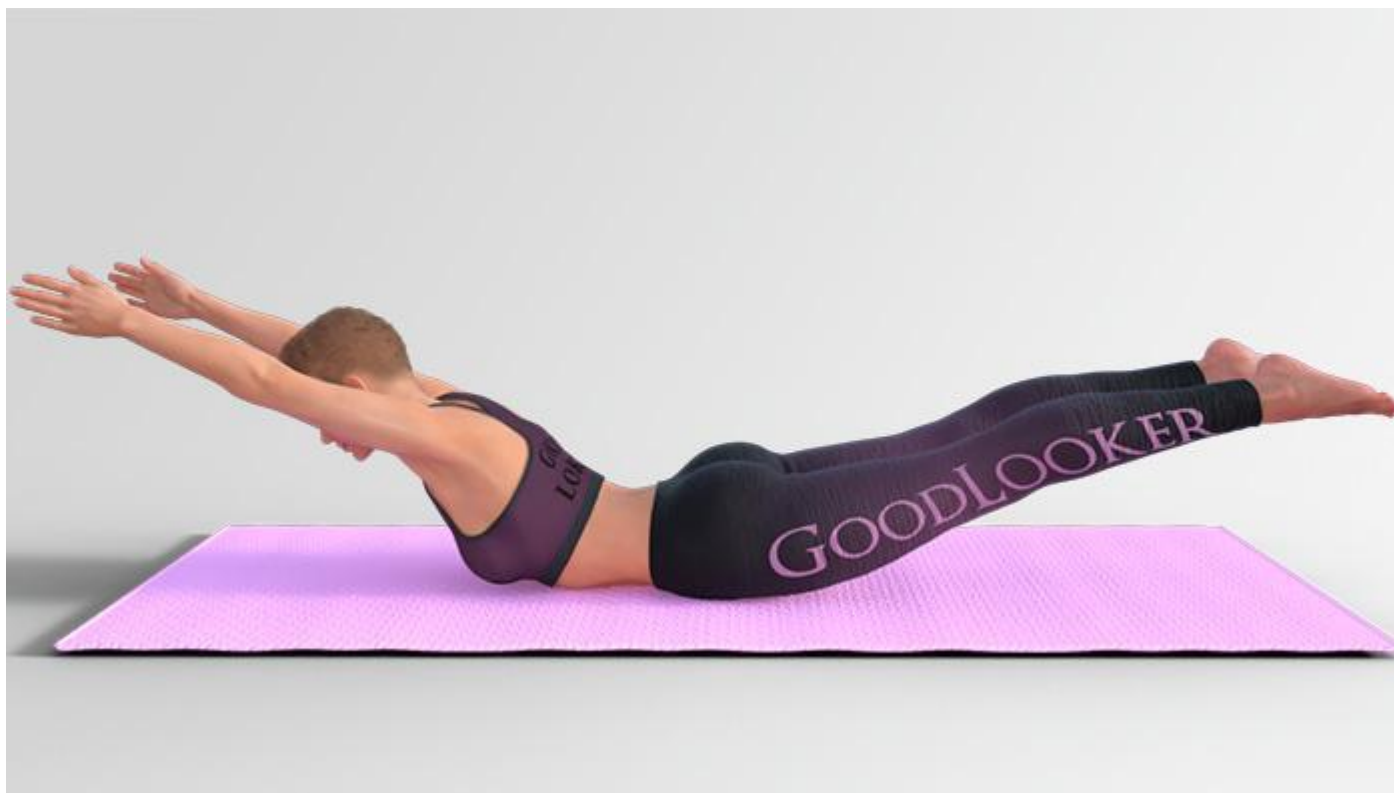
Лягте на животе, руки вытянуты вдоль тела. Оторвите верхнюю часть тела от пола, прогибаясь в спине. Ноги лежат на полу, руки тянутся назад. Не закидывайте голову назад, взгляд направлен вперед. Обратите внимание, что прогиб осуществляется не только за счет поясничного, но и за счет грудного отдела позвоночника (середина спины).





## 6. ПОЗА СУПЕРМЕНА

Поза супермена также улучшает гибкость позвоночника и отлично укрепляет мышцы спины. Лягте на живот, руки вытянуты вперед. Одновременно поднимите верхнюю и нижнюю часть тела вверх, отрывая от пола грудную клетку и бедра. Не сгибайте ноги в коленях. Задержитесь в позе супермена на 20-30 секунд, повторите упражнение 3-4 раза. Если вам пока тяжело выполнять это упражнение, то можно опустить бедра на пол и поднимать только верхнюю часть тела.



## 7. ПЛОВЕЦ

Упражнение пловец не только поможет вам встать на мостик, но и качественно укрепит мышцы живота и спины. Для его выполнения лягте на живот, руки вытянуты вперед. Поднимите одновременно правую руку и левую ногу максимально вверх, задержитесь в этом положении на пару секунд, затем вернитесь в исходное положение. Повторите аналогичное движение на противоположную сторону. Выполните 2-3 подхода по 10-12 повторений на каждую сторону.



## 8. ПОЗА КОШКИ

Поза кошки – это одно из самых простых и при этом эффективных упражнений для развития гибкости спины. Для его выполнения встаньте на четвереньки, колени и ладони стоят на коврике. На вдохе максимально прогните спину в позвоночном отделе, не напрягая шею и поясницу. На выдохе округлите спину, почувствуйте расслабление в спине. Повторите 10 раз в 2-3 подхода.



## 9. ЗАХВАТ СТОПЫ НА ЧЕТВЕРЕНЬКАХ

Это несложное статическое упражнение отлично развивает гибкость спины и укрепляет весь мышечный корсет. Встаньте на четвереньки с опорой на ладони и колени. Поднимите согнутую левую ногу вверх, а правую руку заведите за голову. Схватитесь рукой за ногу, прогибаясь в позвоночнике. Шею старайтесь не напрягать. Задержитесь в позе на 20-30 секунд, стараясь увеличить прогиб в грудном отделе. Повторите упражнение по 2 подхода на каждую сторону.



## 10. ПОЗА ЛУКА

Поза лука – это одно из самых лучших упражнений для тех, кто хочет встать на мостик. Если вам пока тяжело выполнять это упражнение, то с высокой вероятностью качественный мостик у вас не получится. Для выполнения позы лука лягте на живот, прогнитесь в спине, отведите руки назад и схватитесь за ноги в области лодыжек. Максимально прогнитесь, отрывая ноги и грудную клетку от пола. Вес тела переносится на живот. Задержитесь в позе лука на 20-30 секунд, повторите упражнение 2-3 раза.



## 11. ПОЗА ВЕРБЛЮДА

Встаньте на колени, тело выпрямлено, руки расположены вдоль тела. Прогнитесь в спине назад, ухватитесь руками за стопы. Расслабьте шею, не закидывайте сильно голову назад. Наклон осуществляется за счет прогиба в спине. Задержитесь в позе верблюда на 30-40 секунд, повторите упражнение 2-3 раза.



## 12. ПОЗА СТОЛА

Поза стола является отличным подготовительным упражнением для выполнения мостика. Это статическое упражнение укрепляет мышечный корсет, раскрывает грудную клетку и плечевые суставы, тем самым помогая подготовить тело к мостику. При этом оно очень доступное даже новичкам. Для его выполнения сядьте на ягодицы, ноги вытянуты перед собой, руки вдоль тела. Опираясь на ладони, вытолкните таз вверх, бедра и голени образуют прямой угол, вес тела переносится на прямые руки и ноги. Задержитесь в позе стола на 30-40 секунд, повторите упражнение 2-3 раза.



### 13. ПОЗА ЩЕНКА

Это упражнение может показаться сложным на первый взгляд, но оно достаточно легко осваивается. Для выполнения позы щенка встаньте на колени, прогнитесь в спине, лягте грудью на пол, руки вытяните перед собой. Представьте, что вам нужно проползти под низкой палкой. Почувствуйте приятный прогиб в позвоночнике. Задержитесь в позе на 30-40 секунд, повторите упражнение в 2-3 подхода.





## 14. ПОЗА ПОЛУМОСТА

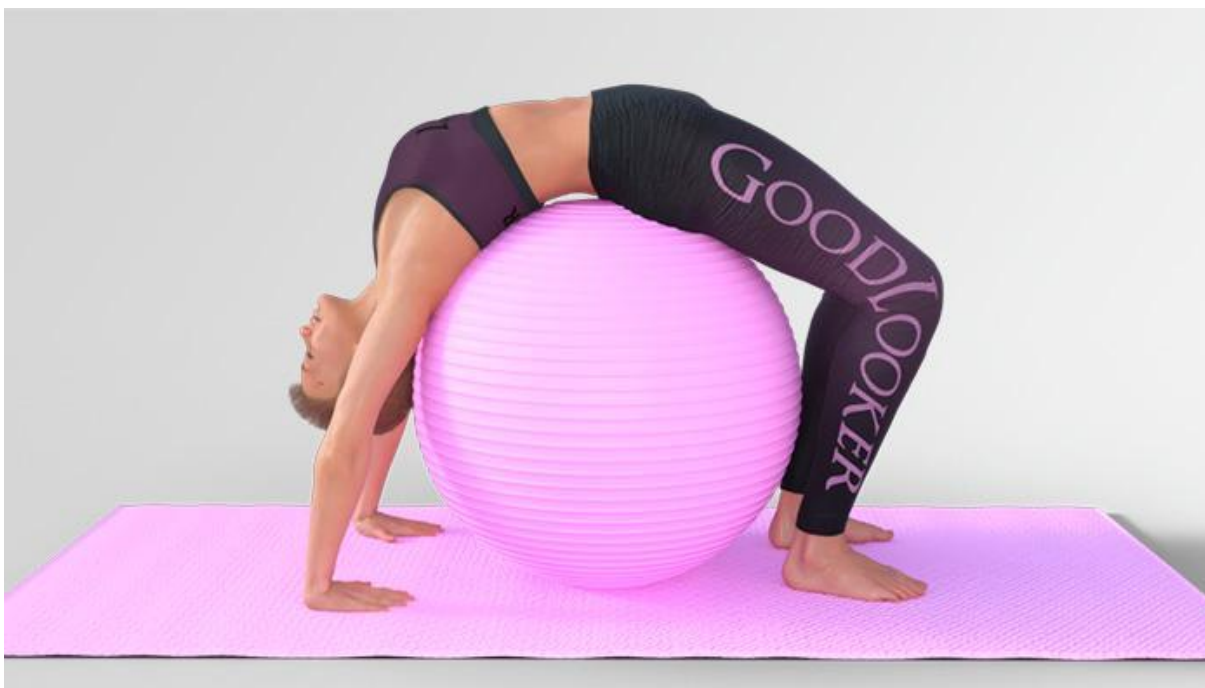
Лягте на спину, ноги согните в коленях, руки расположены вдоль тела. Обопритесь на руки и поднимите таз вверх, прогибаясь в грудном и позвоночном отделе позвоночника. Верхняя часть спины, шея, голова, руки и стопы остаются на полу. Поза полумоста является базовым подготовительным упражнением для тех, кто хочет встать на мостик.



## 15. МОСТИК С ФИТБОЛОМ

**Фитбол** – это доступный спортивный инвентарь, который поможет вам встать на мостик. Лягте на фитбол спиной, ногами и руками упритесь в пол, имитируя классический мостик. Это упражнение не только полезно тем, кто хочет научиться вставать на мостик, но и для расслабления спины после тяжелого рабочего дня. Задержитесь в этой позе 45-60 секунд.

Положение тела при выполнении мостика на фитболе во многом будет зависеть от соотношения вашего роста и диаметра фитбола. Корректируйте позу для комфортного положения и прогиба в позвоночнике.



## 16. ПОЗА РЕБЕНКА

Позу ребенка желательно выполнять в течение всей тренировки на развитие гибкости спины, а также после выполнения мостика. Это упражнение снимает нагрузку с позвоночного отдела и помогает расслабить спину. Задержитесь в позе ребенка в течение 30-40 секунд и переходите к следующему упражнению. Достаточно принимать позу ребенка один раз в 4-5 минут, но можете делать это и чаще, если чувствуете потребность.



### Как выполнять мостик из положения лежа:

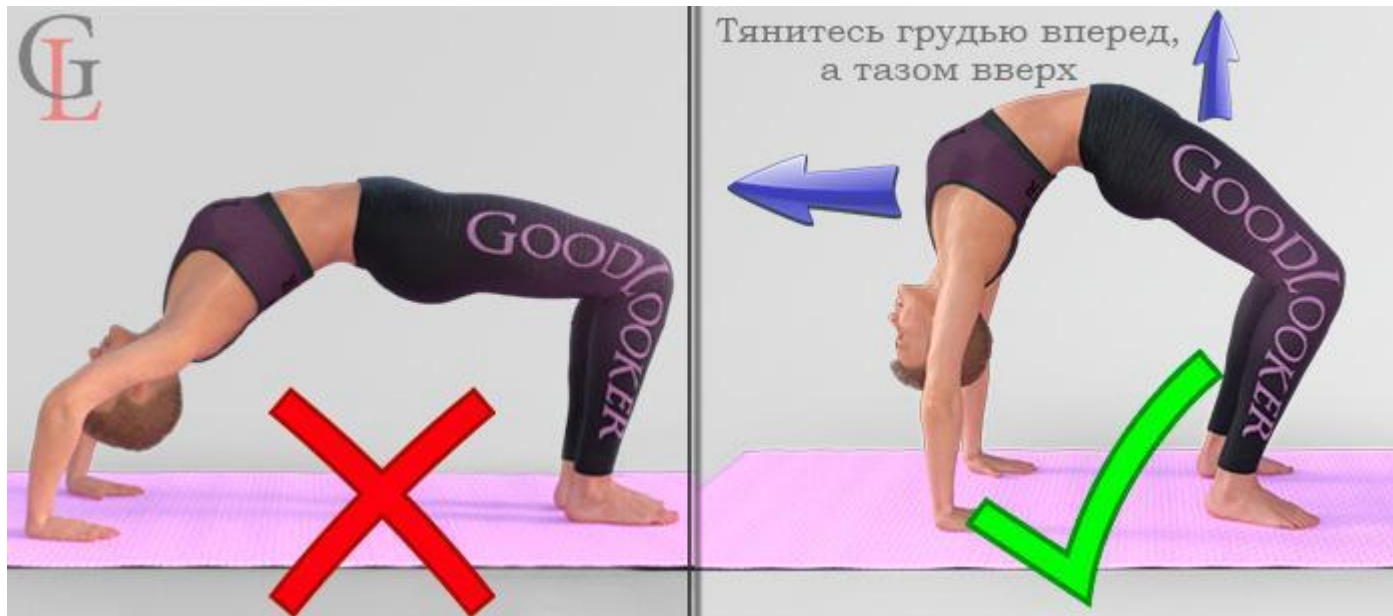
1. Лягте на спину, согните ноги в коленях.
2. Ладони рук поставьте возле головы, локти смотрят в потолок.
3. На выдохе тянитесь вверх, выталкивая таз и полностью выпрямляя локти.
4. Когда вы почувствуете, что дальше прогнуться не можете, задержитесь в позе своего предела.
5. По возможности скорректируйте положение ног, поставив стопы ближе к ладоням.
6. Мягко опуститесь на пол в исходное положение, не делая резких движений.
7. Для начала задержитесь в мостике на 5-10 секунд, постепенно увеличивая время до 30-60 секунд.



## Что важно знать о мостике:

- При выполнении мостика распределите прогиб по всему позвоночнику. Это значит, что вы должны прогибаться не только в поясничном отделе позвоночника, но и в грудном.
- Для прогиба в грудном отделе нужно тянуться грудью вперед. Это поможет снять давление с поясничного отдела и правильно распределить нагрузку на позвоночник.
- Старайтесь постепенно сокращать расстояние между ладонями и стопами, чтобы мостик получился более гибким и амплитудным.
- Чем меньше расстояние между руками и ногами, тем более устойчивым будет мостик.
- Во время мостика смотрите в потолок, а не в пол, не создавайте напряжение в шее.
- При выполнении мостика ваши руки должны быть полностью выпрямленными, поэтому первое время желательно выполнять это упражнение у зеркала, чтобы контролировать правильность выполнения.

Сравните правильное и неправильное выполнение:



## Мостик с выпрямленными ногами

Есть мнение, что мостик с выпрямленными ногами более безопасный для спины. Такая позиция обеспечивает равномерное распределение нагрузки в позвоночном отделе, лучше раскрывает грудной отдел и уменьшает давление на поясницу. Однако в таком положении будет сложно работать над уменьшением расстояния между ладонями и стопами для более гибкого мостика.

Мы рекомендуем пробовать различные варианты положения ног и наблюдать за ощущениями в спине. Не забывайте, что для равномерного распределения нагрузки и прогиба в грудном отделе (а не только в поясничном) нужно тянуться грудью вперед.



## 1. Мостик на цыпочках

Мостик на цыпочках – это более сложная позиция с точки зрения удержания баланса и нагрузки на мышцы ног. Такая позиция поможет вам еще больше включить в работу мышцы нижней части тела во время мостика, в том числе приводящие мышцы, квадрицепсы и ягодичные мышцы.



## **МОСТИК ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ СТОЯ**

Если вы не хотите останавливаться на достигнутом, то следующий этап на пути к полному освоению упражнения мостик – это научиться вставать в него из положения стоя.

Переходить к освоению мостика из положения стоя можно только тогда, когда вы уверенно выполняете мостик из положения лежа. Если ваш мостик из положения лежа не до конца устойчив или у вас не получается полностью выпрямить руки и раскрыть грудной отдел, то продолжайте выполнять подводящие упражнения и улучшать положение тела в мосте.

### **ПЕРВЫЙ ЭТАП: ПРОГИБЫ К СТЕНЕ**

Встаньте спиной к стене на небольшом расстоянии от нее. Ноги расставлены на ширине плеч, руки опущены, пятки плотно прижаты к полу. Мышцы живота, бедер и ягодиц напряжены. На очередном вдохе наклонитесь назад, поставьте руки на стену. Задержитесь в этом положении на 15-30 секунд. Оттолкнитесь от стены и вернитесь в исходное положение. Постепенно можно стараться опускаться ниже, увеличивая прогиб в позвоночнике.





## ВТОРОЙ ЭТАП: МОСТИК У СТЕНЫ

После достаточной практики предыдущего упражнения, когда вы без опаски откидываетесь назад с опорой, можно переходить к мостику у стены. Встаньте спиной к стене на небольшом расстоянии от нее.

Как и в предыдущем упражнении наклонитесь назад, поставьте руки на стену. Медленно шагайте по стене вниз до пола.

Первое время можно только спускаться вниз по стене, не возвращаясь вверх в исходное положение, если вам пока тяжело или некомфортно. Постоянная практика мостика у стены позволит выполнять это упражнение увереннее с каждым разом. Постепенно отходите от стены и пользуйтесь ей только в качестве подстраховки.

## ТРЕТИЙ ЭТАП: МОСТИК С ПОДСТРАХОВКОЙ

Для этого упражнения вам понадобится член семьи или напарник, который сможет вас подстраховать. Попросите страхующего поддержать вас за поясницу, а второй рукой придерживать живот. В процессе освоения мостика стоя очень важно преодолеть страх, когда вы откидываетесь назад в мостик. Будет здорово, если страхующий поможет вам как на этапе прогиба в мостик, так и на этапе возвращения из мостика в положение стоя.



## ЧЕТВЕРТЫЙ ЭТАП: МОСТИК СО СТУЛОМ

Это упражнение еще больше приблизит вас к уверенному выполнению мостика из положения стоя. Для его выполнения вам понадобится устойчивый стул или диван. В данном упражнении важно понимать, что чем выше стул, тем проще вставать на мостик. Поэтому можно начать практику упражнения с более высокого дивана и закончить низкой тумбочкой или платформой.



## ПЯТЫЙ ЭТАП: МОСТИК СТОЯ

После выполнения всех предыдущих упражнений можно переходить к мостику из положения стоя. Выполняйте мостик медленно, контролируя каждое движение. Старайтесь смотреть вниз между рук, чтобы своевременно заметить пол. Первое время вам может быть тяжело вернуться из мостика в позицию стоя, поэтому рекомендуем вам воспользоваться помощью страхующего или опираться на стену.



**СПАСИБО ЗА  
ВНИМАНИЕ!**