

Мостик – это не только эффектное 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. Растягиваются мышцы пресса, раскрывается грудная клетка. Активизируется кровообращение в тканях, окружающих межпозвонковые хрящи. Это препятствует преждевременному износу позвоночных дисков.
Прилив крови к голове усиливает мозговое кровообращение и симулирует умственную деятельность.

 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 и над раскрытием тазобедренных суставов.

Спина при выполнении мостика должна быть выгнута по дуге. Мостик с прямой спиной, сделанный за счет конечностей, является неправильным.

Ягодицы должны находиться выше головы и плеч.

Конечности должны быть максимально прямыми, руки стоять на ладонях, а ноги на стопах. Расстояние между ладонями (как и между стопами) должно быть равно ширине плеч. Добиться такого уровня исполнения непросто, но мы сейчас говорим об идеальном варианте.

Дыхание должно быть свободным, без задержек.