Temat: Mostek z leżenia tyłem.

Dziewczęta,

mostek to ćwiczenie gimnastyczne o wielu zaletach: wzmacnia mięśnie kręgosłupa, rozluźnia te partie pleców, które na co dzień są przeciążone oraz uelastycznia i usprawnia całe ciało. Jego nauka nie należy jednak do łatwych, zwłaszcza jeśli nasz kręgosłup jest sztywny i słabo rozciągnięty. Wówczas najlepiej zacząć od ćwiczeń rozciągających i rozgrzewających, a potem w miarę postępów uczyć się kolejnych wariantów mostka – z leżenia i ze stania.

Ważne

Pamiętaj o kilku zasadach bezpiecznych ćwiczeń:

1. Jeśli masz jakiekolwiek problemy z kręgosłupem, zanim rozpoczniesz naukę mostka skonsultuj się z lekarzem lub fizjoterapeutą. Przy niektórych schorzeniach nadmierne wyginanie pleców do tyłu może zaostrzać ból.
2. Jeżeli podczas ćwiczeń poczujesz dyskomfort lub blokadę w jakiejś partii kręgosłupa, przerwij trening i zapytaj o radę specjalistę. Nigdy nie kontynuuj ćwiczenia jeśli sprawia ono ból.
3. Nadmierne napięcie lub dyskomfort podczas ćwiczeń może oznaczać, że twoje ciało nie jest jeszcze gotowe do wykonania pełnego mostka. W takiej sytuacji nie rób nic na siłę, zamiast tego wróć do łatwiejszych ćwiczeń rozciągających kręgosłup.
4. Każdy ruch wykonuj bardzo powoli i dokładnie. Nie szarp i nie wyginaj kręgosłupa zbyt gwałtownie, bo może to grozić bardzo poważną kontuzją!
5. Po każdym skłonie w tył wykonuj skłon do przodu – prosty lub na piętach.

Dzisiaj zapraszam Was do podjęcia próby wykonania mostka z leżenia tyłem.

https://www.youtube.com/watch?v=EvXTug0GyEE

https://www.youtube.com/watch?v=8h9yix9WgPM

Powodzenia!
Nauczyciel wychowania fizycznego
Izabela Jeż