

## KAKO NAPRAVITI „MOST“?

### Početni položaj za „most“



- leći na leđa
- pogrčiti koljena, osloniti se punim stopalima na tlo
- položiti dlanove uz glavu (uši) okrenutima prema tlu

*Upozorenje: Ovi savjeti ni na koji način ne smiju zamijeniti educiranoga trenera. Gimnastika je inherentno riskantan sport i morate biti sigurni da poduzme potrebne mjere opreza, kao što su pravilano učenje i napredak, odgovarajuće sprave i pomagala (strunjače) i dobar pomagač koji je sposoban pravilno pomoći i uočiti greške u izvedbi te ih korigirati. Čitajući ovaj članak morate znati da je svaka izvedba zadanih postupaka učenja na vašu vlastitu odgovornost.*

### Podizanje u „most“

Pružajući ruke i noge podizanje tijela oslanjajući se na dlanove i stopala pri čemu su leđa uvinuta.

### Zauzimanje pravilnog položaja „mosta“

- Kada je tijelo u maksimalno podignutom položaju „mosta“, pružite ruke i noge, a ramena gurnite prema naprijed prenoseći težinu tijela s nogu na ruke. Od ručnih zglobova do ramena ruka je u okomitoj liniji u odnosu na tlo.
- Prsti ruku i stopala su u ravnoj liniji (paralelna) s trupom. Nisu okrenuta niti prema van, a niti prema unutra. Koljena bi trebala biti spojena.
- Ne zaboravite kada izvodite „podizanje u most“ da vjerojatno nećete biti u stanju odmah ostvariti ispravan položaj odmah iz prvoga puta već za to treba veći broj ponavljanja. To imajte uvijek na umu i neposustajte!



### „Zgrčena povaljka“



- Polagano se spustiti u ležanje na leđa (na strunjaču) povlačeći glavu na prsa.
- Podizanje u sjed zgrčenih nogu, hvatom rukama za potkoljenice. Valjanje po zaobljenim leđima prema natrag, potom prema naprijed do sjeda – izvedeći „povaljku“. Nakon „mosta“ uvijek je ponavljati jer dolazi do istezanja i opuštanja leđne muskulature kao i kralježnice.

### **„Most“ osloncem nogama na povišenje**

Kako bi poboljšali fleksibilnost ramenog pojasa „most“ se izvodi s nogama oslonjenim na povišenje (strunjaču).

Ovaj način izvedbe se radi kada ste svladali „most“ na tlu (strunjači) i kada vam on nije dovoljan da njime više utječete na poboljšanje fleksibilnosti ramenog pojasa.



### **„Most“ osloncem na podlaktice**



„Most“ osloncem na podlaktice također pomaže poboljšanju fleksibilnosti kralježnice i ramenog pojasa još više od predhodne izvedbe – osloncem nogama na povišenje.

Ne smije se izvoditi sve dok vam izvedba „običnog mosta“ na pružene ruke i na ravnoj podlozi nije lagana i jednostavna – u ovom načinu se nešto teže podići u uvinutu poziciju „mosta“.

### **\*Original rada na engleskom jeziku:**

By [Amy Van Deusen](http://amyvandeusen.com), About.com Guide „How to Do a Bridge“ - <http://gymnastics.about.com/od/trainingadvice/ss/Bridge.htm>