

## Как сесть на шпагат за 10 дней



Страница статьи: <https://www.yournutrition.ru/articles/kak-sest-na-shpagat-za-10-dnej/>

Вам понадобится:

Легкая одежда из натуральной ткани для тренировок, коврик, настойчивость и целеустремленность

1) Разминка необходима, чтобы разогреть мышцы. Для этого подойдут прыжки, бег на месте, махи руками и ногами или просто интенсивная ходьба в течение 10-12 минут. Этого времени достаточно, чтобы перейти к упражнениям по растяжке.

2) Сядьте на пол (на коврик) и вытяните ноги. Пальцами рук старайтесь достать пальцы ног. Спина должна быть прямой. Дотянувшись до пальчиков ног, задержитесь на 20-30 секунд и сделайте выдох. Повторяйте это упражнение 10-15 раз. Следите за спиной, не сутультесь.

3) Сядьте так, чтобы одна нога была вытянута прямо перед вами, а вторая – в стороне, под прямым углом (90°) относительно первой. Если прямой угол не получается, старайтесь добиться этого непременно, помогайте ноге руками, всем телом тянитесь. Меняйте положение ног: правая впереди, левая в стороне, затем наоборот – левая впереди, правая в

стороне. Помните про прямой угол. Спина при этом должна быть обязательно прямой.

4) В положении лежа поднимите ноги строго под прямым углом к туловищу. Разведите их в стороны и задержите на 1 минуту. Затем соедините, опустите на пол, отдохайте 10 секунд. И снова поднимайте и разводите ноги, задерживаясь в этом положении на 1 минуту. Чередуйте с отдыхом. Повторяйте упражнение в первый день тренировки 10 раз, в последующие дни увеличивайте нагрузку на свое усмотрение.

5) Встаньте, поочередно поднимайте ноги вперед на 90°. Спина прямая. Сначала выполняйте махи ногой по 15-20 раз, а затем, подняв ногу, старайтесь ее удерживать в таком положении на 20-30 секунд. Количество этих упражнений может быть произвольным, но чем больше, тем лучше.

А теперь это же упражнение, только ноги следует поднимать, а затем отводить в сторону. Сначала – мах, потом – задержки ноги на весу.

6) Это упражнение выполняется стоя. Сделайте резкий выпад правой ногой вперед под прямым углом. Делайте раскачивающие, приседающие движения (в паху должна ощущаться растяжка мышц) в течение 20-30 секунд. Затем – выпад вперед левой ногой и повтор движений. Упражнение выполняется 6-8 минут.

7) В положении стоя поднимите правую ногу, согнутую в колене, и прижмите ее к груди. Отведите ногу в сторону, зафиксируйте. Затем рукой стремитесь отвести ногу как можно дальше в сторону (вы должны почувствовать растяжки мышц). Поменяйте ногу и повторите упражнение.

8) В положении стоя одну ногу закиньте на спинку стула, стол или подоконник (если делаете упражнение дома) и, сгибая ногу в колене, делайте движения всем телом в сторону предмета, на который закинута нога. 10-15 раз. Поменяйте ногу.

Обратите внимание:

Во время упражнений не стремитесь растягивать мышцы максимально, до красных кругов перед глазами. Чувствуйте меру, иначе можно травмировать не только мышцы, но и суставы, и тогда вернуться к исполнению вашей мечты – сесть на шпагат вы сможете лишь спустя несколько месяцев.

Полезные советы:

Делать данные упражнения надо регулярно и старательно, иначе цель – сесть на шпагат за неделю – достигнута не будет.

Все упражнения по растяжке мышц следует делать медленно и плавно, избегая резких движений.

Во время упражнений все мышцы тела должны быть расслаблены, в напряженном состоянии они не смогут полноценно растягиваться, и тогда половина затраченной Вами энергии уйдет впустую.

В первые дни после упражнений Вы будете испытывать боль во всем теле, но это не повод бросить затею. Можете после упражнений посещать баню – это отличный способ снять мышечные боли. А во время упражнений хорошо включать ритмичную позитивную музыку. Если вы не пойдете на поводу у своей слабости и продолжите делать весь комплекс упражнений ежедневно, то болевые ощущения исчезнут уже на 3-й день, осанка станет прямой, походка легкой, а на 7-8-й день вы легко и непринужденно сядете на шпагат.