

## Проект "Играя\_обучаем». Лайфхак № 42

### 11 эффективных упражнений, помогающих сесть на шпагат

Перед тем как начать, важно разогреть мышцы и суставы. Попрыгайте на месте, поприседайте или сделайте пробежку в течение 10 минут. Чтобы мышцы растянуть быстро и безболезненно, выполняйте все упражнения из комплекса медленно. В каждой позе старайтесь задержаться минимум на 30 секунд. Поехали!

#### Упражнение № 1

##### Наклоны к полу

Растяжку, как правило болезненную и потому не очень приятную, лучше всего начинать с простого и слегка расслабляющего упражнения, как например наклоны к полу. Оно хорошо растянет мышцы задней поверхности бёдер. Встаньте прямо и расставьте ноги, медленно наклонитесь к одной ноге, второй и к середине. Старайтесь достать до пола и задержитесь так на несколько секунд.



#### Упражнение № 2

##### Складки – это основа шпагатов!

Запомните выражение: «складка + складка = шпагат», и постарайтесь не лениться выполнять именно это, не самое любимое для многих упражнение.

1 складка (для продольного шпагата), важно стараться тянуться к ногам именно животом, а не головой, держите спину максимально ровной. Будьте готовы, что на это понадобится время, но результат оправдает все старания!



2 складка (для поперечного шпагата) с раскрытыми ногами. Лечь корпусом на пол в таком положении получится не сразу. Но постепенно вы должны стараться касаться пола вначале грудью, а постепенно и животом.



### Упражнение № 3

#### Глубокие выпады вперёд и их разновидности

Что может быть проще и удобнее, чем тянуть мышцы ног в таком выпаде? К тому же это упражнение даже слишком хорошо помогает растянуться. Сделайте выпад ногой вперёд. Руки поставьте на пол. Нога должна оказаться между ними. Положите левое колено на пол. Если можете, опуститесь на локти. Прижмитесь корпусом к правой ноге. Бёдрами тянитесь к полу.



### Упражнение № 4

#### Глубокий выпад с поднятием голени

Бёдрами тянитесь вниз, пока не почувствуете натяжение мышц. Положите руки на колено, чтобы ваше положение было устойчивым. Спину держите прямо.



### Упражнение № 5

#### Горизонтальная растяжка на полу

Вариация на спине и на боку. Осторожно тяните ногу вверх, постепенно выпрямляя. Если можете, выпрямите ногу и тяните её как можно выше. Поменяйте сторону, повторите упражнение. Можно использовать резиновые ленты.



### Упражнение № 6

#### Силовая растяжка в положении стоя(флажок)

Растягивайте мышцы силой ваших рук — это может быть эффективнее, чем давление на них собственным весом.



### Упражнение № 7

### **Вертикальный шпагат**

Для начала практикуйте его у стены. Для лучшего результата постепенно добавляйте в это статическое упражнение динамики — делайте небольшие махи верхней ногой.



### **Упражнение № 8**

#### **Лягушка для поперечки**

Сядьте на колени и разведите ноги в стороны так сильно, как сможете. Упираясь руками в пол и держа спину прямо, наклоняйтесь и вытягивайте руки вперед. Опустите голову и задержитесь в таком положении на несколько секунд.



### **Упражнение № 9**

#### **Растяжка поперечки у стены**

Вариации лёжа и сидя лицом к стене. Это прекрасное упражнение позволяет расслабиться и прочувствовать каждую связочку. Постепенно раздвигайте ноги всё шире.



### **Упражнение 10**

Классическая растяжка поперечного шпагата под собственным весом.



## Упражнение 11

### Продольный шпагат в минус

Растяжка в минус - это когда ты увеличиваешь запас своего шпагата и он становится не просто уверенным шпагатом на полу, но ты также можешь положить опору под ноги и дотянуться тазом до пола. Тут есть два варианта - тянуться с провисом, или подкладывать под ногу небольшое возвышение, увеличивая его величину очень постепенно и обязательно дотягиваясь тазом до пола.

