



Как сесть на шпагат в домашних условиях?

Как сесть на шпагат в домашних условиях? Часто задаваемые вопросы, правила и советы. https://bhub.com.ua/wp-content/uploads/2020/03/shpaqat_00.jpg

1. Самые часто задаваемые вопросы

1.1 Нужно ли добавлять к растяжке тренировку?

Подготовленные мышцы меньше травмируются, поэтому все тренеры советуют помимо растяжки добавлять хотя бы один раз в неделю функциональную тренировку.

1.2 Все ли могут сесть на шпагат?

Конечно же все, кроме тех у кого есть медицинские противопоказания. Главное - заниматься регулярно. Сделать исключение в честь праздников - это не страшно, но если перерыв затянулся на длительное время, то возможно придется начинать сначала.

1.3 Как часто нужно уделять время растяжке?

Попробуйте начать с 2-3 раз в неделю, по 15-20 минут в день, 5 из которых уделяйте разминке и еще минут 5-10 подкачке. Если вы понимаете что это для вас сложно, начинайте с более легкого. Главное - не перетруждайте себя, иначе можете что-то себе повредить. Если же вам не сложно, то пробуйте уделять время растяжке каждый день по несколько минут, таким образом вы ускорите процесс.

1.4 Когда можно увидеть готовый результат?

Это зависит от ваших биологических данных. У некоторых это занимает месяц, а у других год или два, даже если количество времени уделенного для этого одинаковое. Если вы раньше никогда не сядили на шпагат или никогда не занимались никаким спортом, то для того чтобы вы увидели результат уйдет больше времени, нежели у людей с физической подготовкой - это нормально и не нужно переживать.

2. Упражнения

2.1 Складка

Лягте на пол, сохраняйте прямую осанку, держа руки по швам, ноги полностью прямые, пальцы обращены вверх к потолку. После этого наклоняйтесь к ногам стараясь дотянуться до стоп (ну или носочков) руками.

2.2 Разгибание колена сидя

Сядьте на пол, согните одну ногу в колене, фиксируя голень этой же ноги. Таким образом одна ваша нога прямая, а вторую вы разгибаете, держась за голень, при этом у вас должно тянуть задняя поверхность бедра

2.3 Выпады

Это простое упражнение которое часто используют для подкачки, но в данном случае вы должны как бы "замереть" в этой позе и начать пружинить, немного наклоняясь вперед, это поможет вам в процессе растяжке.

2.4 Шпагат

Это главное упражнение при растяжке. Для этого упражнения вы должны сесть в позу шпагата и максимально опускать таз, ни наклоняясь ни вправо, ни в лево и опираясь на руки

3. Основные правила

3.1 Не занимайтесь растяжкой, если предварительно не разогрелись

Это может очень сильно травмировать вам мышцы и никак не улучшит результата

3.2 Избегайте резких движений

Избегайте их, потому что так вы можете надорвать или растянуть себе мышцу

3.3 Колени должны быть прямыми

Это заложит правильную основу для будущего шпагата

3.4 Не забывайте о дыхании

На самом деле это играет огромную роль и влияет на качество разминки и любой

другой тренировки

3.5 Прислушиваетесь к себе

Вы должны чувствовать приятную, тянущуюся боль, ведь яркая боль сигнализирует о резком дискомфорте и есть риск получить травму.

Создано с помощью онлайн сервиса Чек-лист | Эксперт: <https://checklists.expert>

как это убрать?