



Шаблон чек-лКак сесть на шпагат

Это пример описания для Чек-листа. Тут обычно пишут - зачем был создан этот чек-лист и какую пользу он может принести

Упражнения

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.

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

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.

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

Основные правила

Предварительный разогрев мышц обязателен

уменьшит риск травмирования мышц и улучшит результат

Избегайте резких движений

Уменьшит риск надрыва или растяжения мышц

Колени должны быть прямыми

правильная основа для будущего шпагата

Помните о дыхании

это играет огромную роль и влияет на качество разминки и любой другой тренировки

Прислушивайтесь 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?