

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

1.	Упражнения
	1.1 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.
	1.2 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
	1.3 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.
	1.4 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
2.	Основные правила
\Box	2 1 Предварительный разогрев мышц обязателен

2.2 Избегайте резких движений
Уменьшит риск надрыва или растяжения мышц
2.3 Колени должны быть прямыми
правильная основа для будущего шпагата
2.4 Помните о дыхании
это играет огромную роль и влияет на качество разминки и любой другой тренировки
2.5 Прислушиваетесь к себе
Вы должны чувствовать приятную, тянущуюся боль, ведь яркая боль сигнализирует о
резком дискомфорте и есть риск получить травму.

уменьшит риск травмирования мышц и улучшит результат

Создано с помощью онлайн сервиса Чек-лист | Эксперт: $\underline{\text{https://checklists.expert}}$

как это убрать?