



## как сеть на шпагат

### Основные правила

*Предварительный разогрев мышц обязателен уменьшит риск травмирования мышц и улучшит результат*

**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**

### 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**

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

как это убрать?