как сеть на шпагат

- [ ] **1.** Основные правила

  Предварительный разогрев мышц обязателен уменьшит риск травмирования мышц и улучшит результат

2. Колени должны быть прямыми правильная основа для будущего шпагата

3. Помните о дыхании это играет огромную роль и влияет на качество разминки и любой другой тренировки

- [ ] **3.1** 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.

4. 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

5. 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.

6. 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?