

# ПОСОБИЕ ПО РАСТЯЖКЕ НА ШПАГАТ



ПОВЫСЬ ГИБКОСТЬ СОБСТВЕННОГО  
ТЕЛА И СЯДЬ НА ШПАГАТ ЗА 30 ДНЕЙ

# СОДЕРЖАНИЕ

Приветственное письмо.....	1
Зачем нужна растяжка? Что она дает?.....	2
Замеры шпагатов. Написание цели.....	3
С чего начать растяжку новичку?.....	4
Сколько времени потребуется, чтобы сесть на шпагат?.....	4-6
Основные этапы растяжки.....	7
Какие виды растяжки существуют?.....	8-9
Как часто нужно тренироваться?.....	10
Время тренировок.....	11
Упражнения для разминки.....	12
Упражнения для поперечного шпагата.....	13-21
Упражнения для продольного шпагата.....	22-31
Основные ошибки при растяжке.....	31-32
Заключение.....	33
Отзывы.....	34-35



# ДРУЗЬЯ, ПРИВЕТ! С ВАМИ КСЮША @KSU\_GYM



Я решила создать этот чек-лист, потому что хочу поделиться с тобой знаниями, своим опытом и навыками. Я начала растяжку в 5 лет. С этого возраста я уже сидела на шпагате.

Я занималась балетом, а после - спортивной гимнастикой. Кстати, я до сих пор хожу в зал и растягиваюсь.

По моим курсам более 1000 человек сели на шпагат. Я преподавала растяжку и гимнастику деткам. Потом занималась со взрослыми и перешла на онлайн обучение. Поверь, мне можно доверять:)



Я люблю растяжку всем сердцем и горю этим делом.

**Так что я нацелена на твой результат!**

**ОСТОРОЖНО! ПОСЛЕ ПРОЧТЕНИЯ ЭТОГО ЧЕК-ЛИСТА И ПРИМЕНЕНИЯ СОВЕТОВ ТВОЕ ТЕЛО БОЛЬШЕ НЕ БУДЕТ ПРЕЖНИМ:)**

# ЗАЧЕМ НУЖНА РАСТЯЖКА? ЧТО ОНА ДАЕТ?

**Растяжка** – это спасительная пилюля для твоего тела. Но давай поподробнее

## 1 **ЗДОРОВЬЕ СВЯЗОК, СУСТАВОВ И МЫШЦ.**

Бывает, что резко повернулась и что-то хрустнуло. А потом заболела спина или плечо. Это частая проблема нерастянутых людей. Чтобы такого избежать, нужно регулярно тянуть свое тело.

## 2 **ГИБКОСТЬ И СЕКСУАЛЬНОСТЬ.**

Быть как кошечка, изгибаться в разные стороны и красиво танцевать – помогает растяжка. А еще, все мужчины считают, что гибкость – это очень сексуально для девушки. Ни один шпагат не останется без внимания! Твоя самооценка резко возрастет вверх.

## 3 **КРАСОТА И ЖЕНСТВЕННОСТЬ.**

Когда девушка занимается собой и своим телом, то она меняется не только снаружи, но и изнутри. Регулярные тренировки придадут плавность и женственность твоим движениям.

## 4 **ИСПОЛНЕНИЕ СВОЕЙ МЕЧТЫ.**

Может, ты в детстве мечтала быть гимнасткой? Или всегда хотела фотки в шпагате? Отлично, теперь ты точно сможешь осуществить свою мечту.

## 5 **СВОБОДА И ПЛАСТИКА В ДВИЖЕНИЯХ.**

Человек, который не занимается растяжкой, часто не может дотянуться руками до пола. Для него это сложная задача. Поэтому без растянутых связок движения становятся грубыми и резкими.

## 6 **КРАСИВАЯ ПОХОДКА.**

Чтобы девушка могла легко и красиво ходить на каблуках, ей нужны растянутые стопы. Высокий подъем ноги позволяет сделать походку легкой и грациозной. А чтобы добиться такого подъема – нужно тянуть стопы.



# В ЭТОМ ЧЕК-ЛИСТЕ Я РАССКАЖУ ВСЕ, ЧТО ВАЖНО И НУЖНО ЗНАТЬ ДЛЯ РАСТЯЖКИ.

Но для начала давай замерим твои шпагаты.

## РЕЗУЛЬТАТ СЕЙЧАС

Сантиметры  
до пола

Правый шпагат .....

Левый шпагат .....

Поперечный  
шпагат .....

## РЕЗУЛЬТАТ ЧЕРЕЗ МЕСЯЦ

Сантиметры  
до пола

Правый шпагат .....

Левый шпагат .....

Поперечный  
шпагат .....

Этот чек-лист – твой помощник и проводник в мир гибкости. Давай для начала определим четкую цель. Это может быть что угодно. Например, сесть на шпагат и показать это друзьям. Или стать гибкой и пластичной как гимнастка. Мы проведем комплексную работу над телом и дойдем до результата!

Четко обозначь свою задачу и запиши ее.

.....

.....

.....

.....

.....

.....



## С ЧЕГО НАЧАТЬ РАСТЯЖКУ НОВИЧКУ?

Растяжка на шпагат - это длительный процесс растяжения своих связок и мышечных волокон. Для новичка очень важно сразу правильно растягиваться. Чтобы потом не было кривых шпагатов и асимметрии тела.

**Для новичка нужно:**

- 1) Определить свою цель в растяжке.
- 2) Подобрать хорошую программу под себя.
- 3) Изучить базовые знания о растяжке или найти тренера.
- 4) Регулярно выполнять тренировки по растяжке.
- 5) Замерять и контролировать результат.

## СКОЛЬКО ВРЕМЕНИ ПОТРЕБУЕТСЯ, ЧТОБЫ СЕСТЬ НА ШПАГАТ?

Это вопрос, который волнует всех. Время растяжки на шпагат у каждого человека разное.

Это зависит от **ряда вещей:**

### **ВОЗРАСТ.**

1

Чем старше человек, тем больше времени потребуется на растяжку. Так как со временем наши связки становятся более твердыми и не эластичными.

Дети могут сесть на шпагат за 1-2 недели. В то время как после 40-50 лет потребуется около 3-4 месяцев

2

### **ПОЛ.**

Женщинам обычно гораздо проще растянуться, чем мужчинам. Это связано с количеством мышц и особенностями строения.

3

### **ЭЛАСТИЧНОСТЬ СВЯЗОК.**

Она зависит от природных особенностей человека и питания.



## 4 **ВОДНЫЙ БАЛАНС.**

На мягкость и гибкость связок влияет водный баланс. Нужно пить не менее 2х литров воды в день, чтобы было легче растягиваться.

## 5 **РЕГУЛЯРНОСТЬ ТРЕНИРОВОК.**

Чтобы сесть на шпагат быстро, потребуется тренироваться регулярно. Новичкам следует начать с 2-3 раз в неделю. Заниматься нужно с промежутком в 1-2 дня.

Если пропускаешь тренировку или неделю не занимаешься, то результат отдалается от тебя.

## 6 **СОСТОЯНИЯ МЫШЦ.**

Если ты регулярно ходишь в тренажерный зал и качаешь ноги, то тебе сложнее будет сесть на шпагат. Так как мышцы слишком «забитые» и будут дольше тянуться.

## 7 **НАЛИЧИЕ ТРАВМ.**

Если было повреждение мышц или связок, то время растяжки увеличивается. После разрыва или растяжения связок очень болезненно тянуться. Образуются новые соединения или наросты, которые более жесткие и тугие по сравнению со связками.

Таким образом, нельзя четко сказать, когда ты сядешь на шпагат. Можно только примерно спрогнозировать.



**БОЛЕЕ 1000 ЧЕЛОВЕК СЕЛИ НА ШПАГАТ, БЛАГОДАРЯ МОЕМУ  
КУРСУ ПО РАСТЯЖКЕ. ПОЭТОМУ ПО СВОЕМУ ОПЫТУ МОГУ  
СКАЗАТЬ СЛЕДУЮЩЕЕ:**

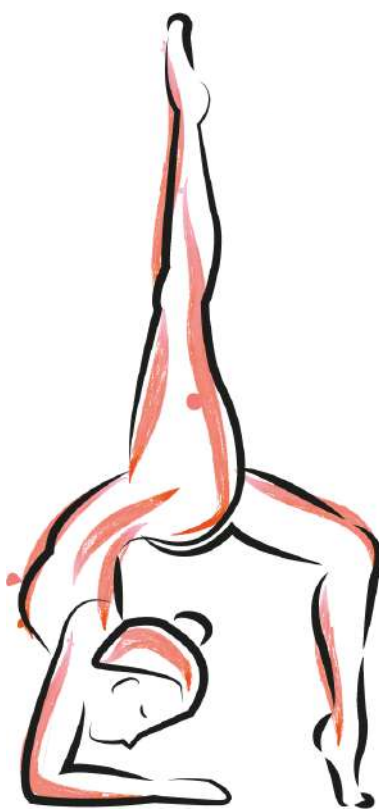
Девушки, которые никогда не занимались растяжкой, садились на шпагат за 3 месяца.

Мужчинам с нормальными мышцами нужно 3-4 месяца. А с забитыми мышцами - 4-6 месяцев.

Женщины от 35 до 60 лет садились на шпагат за 2-4 месяца.

Девушки от 20 до 35 лет садились на шпагат за 1-2 месяца.

Девочки от 4 до 19 лет садились на шпагат за 2-3 недели.





# ОСНОВНЫЕ ЭТАПЫ РАСТЯЖКИ.

Чтобы растяжка была безопасной и эффективной, необходимо соблюдать **ряд правил.**

## 1) ПОДГОТОВКА.

Выбери удобное место, чтобы было просторно и тебе ничего не мешало. Растягиваться можно как дома, так и в зале. А еще на улице, в парке, на природе, на море. В общем, везде, где сможешь расстелить коврик.

## 2) РАЗМИНКА.

Всегда начинай тренировку с разминки. Она твой лучший друг. Чем сильнее ты разогреешь связки и подготовишь их к работе, тем проще тебе будет растянуться. Варианты разминки я расскажу дальше.

## 3) ПОДВОДЯЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ.

По завершению разминки всегда делай подводящие упражнения для шпагата. Не нужно сразу бросаться в бой. Сначала подготовь свое тело.

## 4) РАСТЯЖКА ШПАГАТОВ.

После проведения всех предыдущих этапов можно тянуть шпагаты. Следует сочетать все виды растяжки сразу. Рекомендую сидеть на каждом шпагате 1-2 минуты неподвижно, расслабляя при этом тело.

## 5) ЗАВЕРШЕНИЕ ТРЕНИРОВКИ.

Мы растянули наши связочки, и им нужно отдохнуть. Расслабь ту часть тела, которую тянула. Если это ножки, то их можно потрясти и сделать пару приседаний.

# ВИДЫ РАСТЯЖКИ.

## 1

### **СТАТИЧЕСКАЯ РАСТЯЖКА.**

При использовании данного вида мы тянемся на время, как бы застывая в одном положении. Например, тянем складку ноги вместе. Сели на попу, колени выпрямили и нагнулись с прямой спиной к носкам. Задержались в таком положении на 30-60 секунд.

В этот момент мы концентрируемся на своих ощущениях. Должны почувствовать растяжку мышц, сухожилий и суставов. Их мягкое удлинение и вытягивание.

В складке ноги вместе будет тянуть подколенные связки. Нам нужно «заснуть» в этом положении.

## 2

### **ДИНАМИЧЕСКАЯ РАСТЯЖКА.**

Вид растяжки, противоположный статической. Она состоит из движений тела. Может быть как быстрое, так и медленное.

Например, различные махи ногами, наклоны, перекаты. Основное правило - движения должны быть контролируемы. Не нужно бросать ногу на махе, а нужно вести ее.

## 3

### **ПАССИВНАЯ РАСТЯЖКА.**

Она похожа на статическую растяжку. Ее отличие состоит в том, что вы сами не используете усилия. Вам помогает партнер, тренер или утяжелители.

## 4

### **БАЛЛИСТИЧЕСКАЯ РАСТЯЖКА.**

В данном виде мы задействуем движение. Но, в отличие от динамической растяжки, делаем его бесконтрольно.

Например, сильные и глубокие наклоны вниз к ногам. Для растяжки складки ноги врозь.



Использовать такую растяжку надо с осторожностью. Я не советую ее новичкам. Так как можно повредить связки.

# 5

## **ИЗОЛИРОВАННАЯ РАСТЯЖКА.**

Техника, при которой мы растягиваем только одну мышцу, изолируя ее от остальных. Она отлично подойдет для «жестких» мышц. Возьмем фитнес резинку или скакалку. Обмотаем ногу и подтянем к себе. Так же можно выполнять без вспомогательных держателей, а за счет силы своих мышц.

# 6

## **ИЗОМЕТРИЧЕСКАЯ РАСТЯЖКА.**

Например, садишься на продольный шпагат (на сколько можешь), затем напрягаешь мышцы ног на 15-30 секунд, будто пытаешься подняться вверх. После этого расслабляешься и проседаешь в шпагат. Повторить нужно несколько раз.

# 7

## **НЕРВНО-МЫШЕЧНАЯ РАСТЯЖКА.**

Это сложный вид растяжки. Нужно сперва растянуть группу мышц, а затем расслабить и снова растянуть.

Для простоты понимания объясню на примере. При растяжке стоп можно силой собственных мышц натянуть носок на 10-15 секунд. По истечении времени ножка устанет. Далее мы берем носок на себя и растягиваем икру.

Секрет состоит в том, что обычно мышцы противятся растяжке. Но если сначала утомить мышцу, то она больше не сможет сопротивляться растяжке.



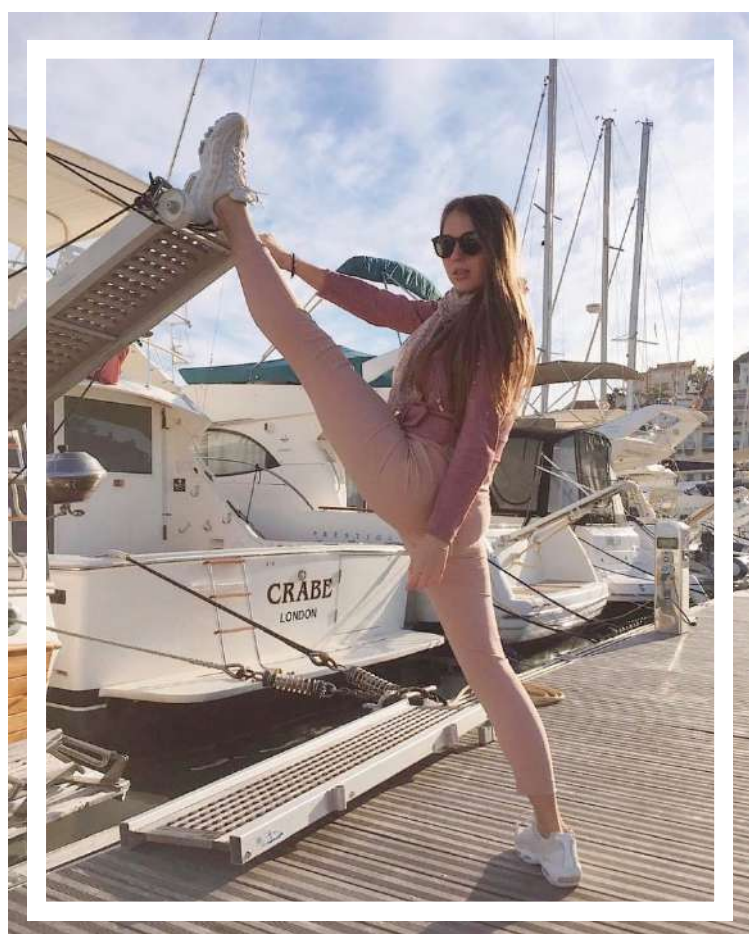
## КАК ЧАСТО НУЖНО ТРЕНИРОВАТЬСЯ?

Новичкам я рекомендую начать с 2-3х раз в неделю. Тренировки распределить таким образом, чтобы они были с промежутком в 1-2 дня. Например, ты можешь заниматься в понедельник, среду и пятницу. Или вторник, четверг, субботу.

Для тех, кто уже активно занимается растяжкой, нужно индивидуально подбирать занятия. Можно заниматься от 3х до 5 раз в неделю. С перерывами в 1 день.

Я не советую тренироваться каждый день, так как связкам нужен отдых. Существует убеждение, что чем чаще ты будешь заниматься, тем быстрее ты сядешь на шпагат. Частично это правда. Так как регулярность сильно влияет на результат. Однако по большей части это убеждение – миф.

Не надо доводить себя до изнеможения в попытках сесть на шпагат. Поверь мне, 3х раз в неделю будет достаточно:) Я сама занимаюсь 3 раза.



## ВРЕМЯ ТРЕНИРОВОК

По времени тренировки могут отличаться. Все зависит от цели занятия. Если ты хочешь за раз потянуть все шпагаты и спину, то тебе понадобится 1 час. А если ты хочешь потянуть лишь поперечный шпагат, то на это уйдет около 30-40 минут.

Так же очень важно чередовать виды растяжки и применять их все, про которые я рассказывала ранее.

Я решила сделать тебе подарок! Специально, чтобы ты не пропускала тренировки и села на шпагат за короткий срок. Я составила для тебя календарь тренировок. В нем ты сможешь отметить день и месяц, когда ты проводила занятие. Распечатать его и повесить на стену. Так ты никогда не забудешь про тренировку.

### **Я решила сделать тебе подарок!**

Он поможет не пропускать занятия и сесть на шпагат за короткий срок.

Это - календарь тренировок. В нем ты сможешь отмечать день и время занятий. А так же вид шпагата.

Я советую распечатать его и повесить на стену. Так ты точно не забудешь про тренировку:)

Пс, я приложила его отдельным документом.





## СЕЙЧАС МЫ ПОДОШЛИ К САМОМУ ГЛАВНОМУ РАЗДЕЛУ С УПРАЖНЕНИЯМИ.

Начнем мы с упражнений **для разминки**. Они могут быть любыми, на твой вкус. Главное, чтобы они разогрели тело и подготовили его к растяжке.

**Бег на месте.** выполняем 1 минуту

**Бег с ускорением.** выполняем 15 секунд

**Высокое поднятие бедра.** выполняем 15 секунд

**Захлестывание голени назад.** 15 секунд

**Обычные приседания** - 20 раз

**Прыжки на месте**- 20 раз

**Прыжки:** руки вверх и вниз (через стороны), а ноги в разные стороны- 20 раз

**Выпад на каждую ногу и смена с прыжком** -15 раз

**Прыжки с поочередным сгибанием ног**- 30 секунд

**Прыжки со скакалкой** - 1 минута

**Двойные прыжки со скакалкой** - 15 раз

Если ты занимаешься на улице, то можно добавить обычный бег или челночный. А если в фитнес зале, то отлично подойдет велосипед или лыжи.

Это вариант разминки, который я сама делаю перед растяжкой. После этого комплекса ты почувствуешь, как хорошо разогрето твое тело.



# УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ПОПЕРЕЧНОГО ШПАГАТА.

Не забывай, что после разминки всегда идут подготовительные упражнения. Сейчас я опишу технику выполнения и прикреплю фото для лучшего понимания.

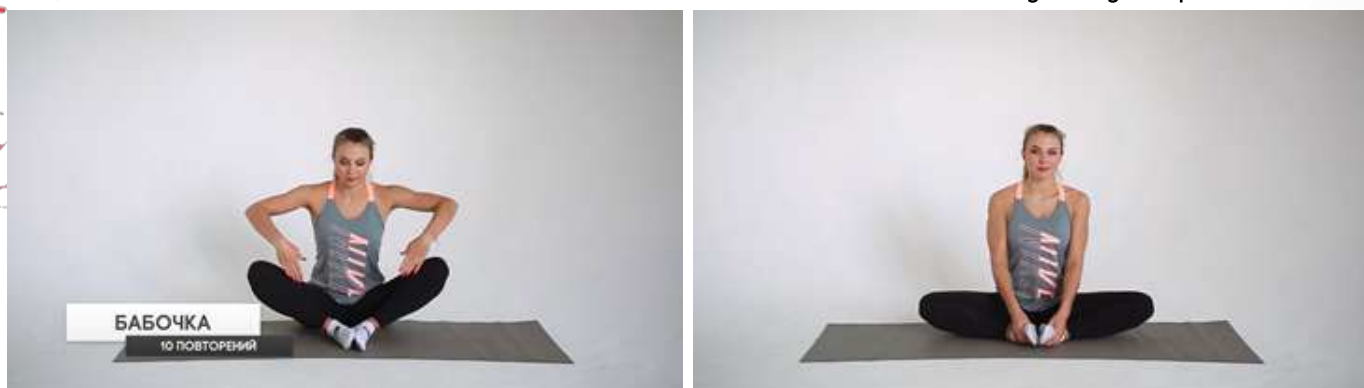
## 1 УПРАЖНЕНИЕ-БАБОЧКА.

Техника выполнения.

Садимся на попу, колени в стороны. Делаем покачивания коленями вверх и вниз. А затем удерживаем их в самом низком положении. Наша цель – положить коленки на пол.

Количество повторений

Выполняем 10-15 покачиваний вниз. Затем 30 секунд удерживаем.



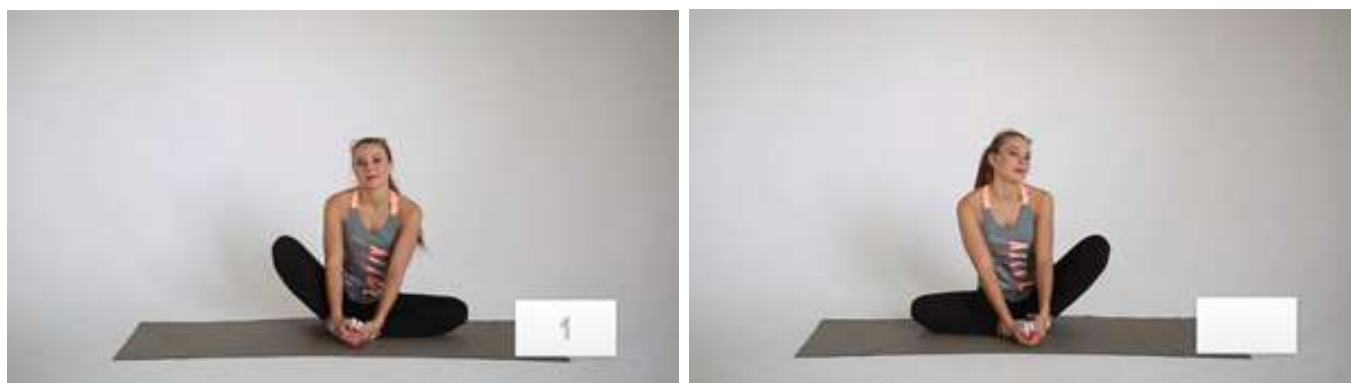
## 2 УПРАЖНЕНИЕ – БАБОЧКА-КАЧАЛКА.

Техника выполнения.

Садимся на попу, колени в сторону и начинаем раскачиваться из стороны в сторону. При этом можно помогать себе руками и прижимать колени к полу.

Количество повторений

Выполняем 10 - 15 раз.



## 3 УПРАЖНЕНИЕ - БАБОЧКА С НАКЛОНОМ ВПЕРЕД.

Техника выполнения.

Тянемся вперед руками и затем задерживаемся в самом низком положении. Главное здесь – выпрямлять спину и класть колени на пол.

Количество повторений

Выполняем 10 наклонов вперед и 30 секунд удержание.



## 4 УПРАЖНЕНИЕ - ЛЯГУШКА

Техника выполнения.

Садимся на колени и разъезжаемся в стороны. Задача – опустить попу до пола. Делаем покачивания вниз. Важно не уезжать тазом вперед, а сохранять одну линию с коленками.

Количество повторений

Выполняем 10 раз. Затем задерживаемся на 30 секунд в самом низком положении.





## 5 УПРАЖНЕНИЕ - ЛЯГУШКА НА ЛОКТЯХ.

Техника выполнения.

Садимся в лягушку и опускаем руки на локти. Делаем покачивания попой вперед и назад. А также вверх и вниз.

Количество повторений

Делаем по 10 раз в каждом направлении. Затем задерживаемся внизу на 30 секунд и расслабляемся.



## 6 УПРАЖНЕНИЕ - ЛЯГУШКА ПО ОДНОЙ НОГЕ.

Техника выполнения.

Садимся в лягушку, вытягиваем правую ногу в сторону и делаем покачивания вниз.

Количество повторений

Выполняем 10 раз. Затем в самой низкой точке задерживаемся и лежим 30 секунд. То же самое на левую ногу.



## 7 УПРАЖНЕНИЕ – ЛЯГУШКА ПО ОДНОЙ НОГЕ, РУКИ НА ЛОКТЯХ.

Техника выполнения.

Садимся в лягушку, затем вытягиваем одну ногу и опускаемся на локти. Делаем движения тазом вперед – назад. Каждый раз стараясь опуститься как можно ниже.

Количество повторений

Делаем 10 раз покачивания вперед-назад. Затем на 30 секунд задерживаемся в самом низком положении.



## 8 УПРАЖНЕНИЕ - ВЫПАД В БОК НА ОДНУ НОГУ.

Техника выполнения.

Садимся в выпад. Сгибаем одно колено, а другую ногу выпрямляем. Нужно, чтобы колено и носок были в одну линию. После того, как заняли правильную позу, делаем покачивания тазом вниз. Попробуйте коснуться пола.

Количество повторений

Выполняем 10 раз покачивания вниз. И удержание в самой низкой точке на 30 секунд. Делаем упражнение на каждую ногу.



## 9 УПРАЖНЕНИЕ - ВЫПАД В БОК С ПЕРЕХОДОМ НА ДРУГУЮ НОГУ.

Техника выполнения.

Садимся в боковой выпад на левую ногу, затем через низ переходим в выпад на правую ногу.

Количество повторений

Делаем по 10 раз в каждую сторону.



## 10 УПРАЖНЕНИЕ - НАКЛОНЫ ВНИЗ.

Техника выполнения.

Стоим прямо, ноги шире плеч. Далее начинаем наклон прямо. Руками касаемся пола и уводим их за ноги. При этом спину держим ровной или чуть прогнутой.

Количество повторений

Делаем 10 медленных наклонов. Затем повисаем в самом низком положении и держим 30 секунд.





## УПРАЖНЕНИЕ – ПОКАЧИВАНИЯ В СКЛАДКЕ.

Техника выполнения.

Встаем прямо, ноги шире плеч, руки сгибаем в локтях. С прямой спиной опускаемся к ногам. Далее делаем покачивания вниз и вверх на небольшой амплитуде. Задача – положить локти на пол.

Количество повторений

Делаем 10 медленных покачиваний вниз. Затем на 1 минуту зависаем в самом низком положении.



## УПРАЖНЕНИЕ – СКЛАДКА С СОГНУТЫМ КОЛЕНОМ.

Техника выполнения.

Садимся на попу, разводим ноги в складку под углом 90 градусов. Затем сгибаем одну ногу в коленке и уводим в бок. С прямой спиной делаем наклон вперед. Нужно положить живот на пол при этом не сгибая ногу.

Количество повторений

Делаем 15 покачиваний вперед. Затем ложимся животом на пол на 1 минуту. После меняем ногу.



## 13 УПРАЖНЕНИЕ – СКЛАДКА НОГИ ВРОЗЬ С НАКЛОНОМ К НОГЕ.

Техника выполнения.

Садимся на попу, разводим ноги под углом 90 градусов. Выпрямляем спину и делаем наклон к правой ноге. При этом коленку не сгибаем. По окончании наклонов задерживаемся в самом низком положении. Цель – положить весь живот на ногу.

Количество повторений

Делаем 10 покачиваний. Затем 1 минуту лежим неподвижно. То же самое с другой ногой.



## 14 УПРАЖНЕНИЕ – СКЛАДКА НОГИ ВРОЗЬ С НАКЛОНОМ ВПЕРЕД.

Техника выполнения.

Садимся на попу, разводим ноги шире угла в 90 градусов. Вытягиваем руки перед собой и опускаемся вперед. При этом спина должна быть прямой или прогнутой. Колени не сгибаем.

Количество повторений

Делаем 10-20 наклонов вперед. Затем в самом низком положении лежим 1 минуту.



# 15

## УПРАЖНЕНИЕ – ПОКАЧИВАНИЯ В ШПАГАТЕ.

Техника выполнения.

Садимся на поперечный шпагат на столько, на сколько это возможно. Опираемся руками в пол. Далее делаем медленные покачивания вверх и вниз. А затем вперед и назад.

Количество повторений

Выполняем 30 покачиваний в каждом направлении.



# 16

## УПРАЖНЕНИЕ – ПОПЕРЕЧНЫЙ ШПАГАТ В СТАТИКЕ.

Техника выполнения.

Садимся на поперечный шпагат, руки перед собой. Начинаем расслаблять паховые мышцы. Замираем в самом низком положении и сидим. Стараемся не думать о боли в связках, а представлять, как мышцы становятся эластичными и растягиваются.

Количество повторений

Первый подход – 1 минута. Затем 30 секунд отдыхаем. Второй подход – 2 минуты, после 30 секунд отдыхаем. Третий подход – 3 минуты.





# ФОРМУЛА РАСТЯЖКИ.



Разминка (разогрев)

+

Подводящие упражнения

+

Растяжка шпагата



## Поздравляю!

Теперь ты знаешь все этапы и упражнения для растяжки поперечного шпагата.

Осталось только попробовать их в тренировке. Уверена, тебе уже не терпится начать.

# УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ПРОДОЛЬНОГО ШПАГАТА.

Здесь нужно обратить внимание на растяжку подколенных связок и бедра. Я дам все упражнения, которые подготовят ножки к продольному шпагату.

## УПРАЖНЕНИЕ – МАХ ПРЯМОЙ НОГОЙ ВПЕРЕД.

Техника выполнения.

Встаем прямо, для удобства держимся за стул. Вытягиваем ногу перед собой и делаем мах вперед. Не слишком резко, поднимаем ногу до тех пор, пока можем.

Количество повторений

Делаем 10 раз мах, затем удерживаем ногу в максимально высоком положении. Меняем ногу.



## УПРАЖНЕНИЕ – МАХ ПРЯМОЙ НОГОЙ В БОК.

Техника выполнения.

Спина прямая, рукой для баланса держимся за стул. Делаем мах ногой в сторону. Стараемся максимально высоко поднять ногу.

Количество повторений

Делаем мах в бок 10 раз, затем удерживаем ногу в максимально высоком положении. Меняем ногу.



## УПРАЖНЕНИЕ – МАХ ПРЯМОЙ НОГОЙ НАЗАД.

Техника выполнения.

Встаем прямо, руками опираемся на стул. Далее делаем мах ногой назад. Старайтесь не наклонять корпус вниз.

Количество повторений

Делаем мах назад 10 раз, затем удерживаем ногу в максимально высоком положении. Меняем ногу.



## УПРАЖНЕНИЕ – СКЛАДКА СТОЯ СО СГИБАНИЕМ КОЛЕН.

Техника выполнения.

Встаем прямо, далее опускаем руки к носкам. Коленки не сгибаем. Спину держим прямой. После садимся в присед и сразу же разгибаем колени. Оказываемся в исходном положении.

Количество повторений

Делаем 10 сгибов-разгибов.





## УПРАЖНЕНИЕ – СКЛАДКА СО СТУЛА.

Техника выполнения.

Ставим перед собой стул и кладем на него ногу. Коленка и спина должны быть прямыми. Далее руками тянемся к носочку. Стараемся положить живот на коленку. В конце задерживаемся в этом положении.

Количество повторений

Выполняем 10 раз покачивания. Затем на 30 секунд задерживаемся в самом низком положении. Меняем ногу.



## УПРАЖНЕНИЕ – НАКЛОН К НОГЕ СО СТУЛА.

Техника выполнения.

Встаем параллельно стулу и закидываем левую ногу в бок. Далее наклоняемся к правой ноге вниз. Делаем медленные покачивания, колено не сгибаем. Руками достаем носок.

Количество повторений

Выполняем 10 раз покачивания. Затем на 30 секунд задерживаемся в самом низком положении. Меняем ногу.



## 7 УПРАЖНЕНИЕ – НАКЛОН К ПЕРЕДНЕЙ НОГЕ СО СТУЛА.

Техника выполнения.

Встаем спиной к стулу и кладем левую ногу на его спинку. Выпрямляем колени и делаем медленный наклон вниз. Руками касаемся пола и тянемся к ноге.

Количество повторений

Выполняем 10 раз покачивания. Затем на 30 секунд задерживаемся в самом низком положении. Меняем ногу.



## 8 УПРАЖНЕНИЕ – НАКЛОН К НОГЕ В РАЗНОЖКЕ.

Техника выполнения.

Шагаем левой ногой вперед, заднюю оставляем на месте. Делаем наклон к передней ноге. Спину и колени при этом не сгибаем. Стараемся лечь животом на ногу.

Количество повторений

Выполняем 10 раз наклоны. Затем на 30 секунд задерживаемся в самом низком положении. Меняем ногу.



## 9 УПРАЖНЕНИЕ – СКЛАДКА СИДЯ К ОДНОЙ НОГЕ.

Техника выполнения.

Садимся на коврик и вытягиваем 2 ноги перед собой. Затем левую ногу отводим в сторону и сгибаем в коленке. (бабочка на одну ногу). Далее выпрямляем спину, натягиваем правое колено и делаем наклон вперед. Руками тянемся за носок.

Количество повторений

Выполняем 10 раз наклоны на каждую ногу. Затем на 30 секунд задерживаемся в самом низком положении.



## 10 УПРАЖНЕНИЕ – СКЛАДКА СИДЯ К ДВУМ НОЖКАМ.

Техника выполнения.

Садимся на коврик. Вытягиваем 2 ноги перед собой. Спину выпрямляем, делаем глубокий вдох и на выдохе делаем наклон к носкам. Смотрим прямо, а не на коленки.

Количество повторений

Выполняем 20 раз наклоны. Затем на 1 минуту задерживаемся в самом низком положении.





## УПРАЖНЕНИЕ – ВЫПАД НА ОДНУ НОГУ.

Техника выполнения.

Встаем в выпад. Левую ногу сгибаем в коленке и выводим вперед. Правую ногу выпрямляем и вытягиваем назад. Руки ставим к передней ноге. Делаем пружинистые покачивания тазом вниз-вверх. Упражнение выполняем плавно, без резких движений. Старайтесь опустить таз как можно ниже и не сгибать заднее колено.

Количество повторений

Делаем 10-15 раз покачивания вниз. Затем 10 секунд удерживаем. То же самое на другую ногу.



## УПРАЖНЕНИЕ – ВЫПАД С КОЛЕНКИ.

Техника выполнения.

Встаем в выпад. Передняя нога согнута, а задняя вытянута и поставлена на колено. Руки положили на таз и делаем пружинистые покачивания вверх-вниз.

Количество повторений

Делаем 10-15 раз покачивания вниз. Затем 30 секунд удерживаем. То же самое на другую ногу.



## УПРАЖНЕНИЕ – ВЫПАД НА ЛОКТЯХ.

Техника выполнения.

Встаем в выпад. Левую ногу сгибаем в коленке и выводим вперед. Правую ногу выпрямляем и вытягиваем назад. Ставим на носок. Коленку на пол не кладем. Руки ставим к передней ноге на локти. Если не получается, то ставим на кисти и стараемся постепенно опуститься на локти. Делаем покачивания тазом вверх-вниз.

Количество повторений

Делаем 10-15 раз покачивания вниз. Затем 10 секунд удерживаем. То же самое на другую ногу.



## УПРАЖНЕНИЕ – ВЫПАД НА ЛОКТЯХ, ЗАДНЯЯ НОГА НА КОЛЕНКЕ.

Техника выполнения.

Встаем в выпад. Левую ногу сгибаем в коленке и выводим вперед. Правую ногу выпрямляем и ставим на коленку. Руками опираемся на локти. Если не получается, то ставим на кисти и стараемся постепенно опуститься на локти. Делаем покачивания тазом вверх-вниз.

Количество повторений

Делаем 10-15 раз покачивания вниз. Затем 10 секунд удерживаем. То же самое на другую ногу.



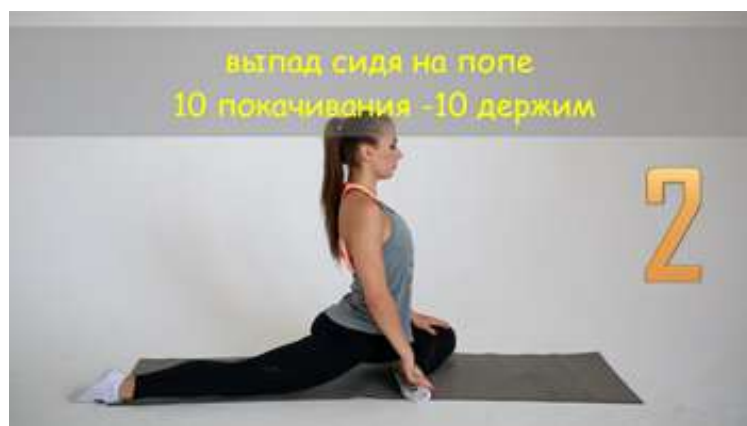
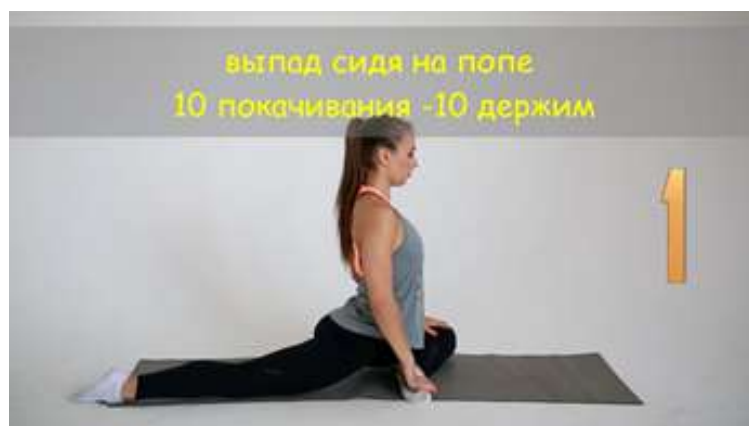
## 15 УПРАЖНЕНИЕ – ВЫПАД, СИДЯ НА ПОПЕ.

Техника выполнения.

Делаем выпад и садимся на попу. Переднюю ногу подгибаем перед собой. Задняя нога лежит на полу, коленка смотрит в пол. Тазовые косточки на одной линии. Начинаем пружинить вверх-вниз.

Количество повторений

Делаем 10-15 раз покачиваний. Затем 10 секунд удерживаем. То же самое на другую ногу.



## 16 УПРАЖНЕНИЕ – ВЫПАД С ЗАХВАТОМ ЗАДНЕЙ НОГИ.

Техника выполнения.

Остаемся в выпаде на попе. Заднюю ногу сгибаем в коленке и берем за носок. Подтягиваем его к ягодице. Максимально расслабляемся в этот момент.

Количество повторений

Делаем 10-15 раз покачивания к ягодице. Затем 30 секунд удерживаем в самом низком положении. То же самое на другую ногу.





## 17 УПРАЖНЕНИЕ – ПРОДОЛЬНЫЙ ШПАГАТ В ДИНАМИКЕ.

Техника выполнения.

Садимся на продольный шпагат на столько, на сколько можем. Проверяем, чтобы передняя нога была прямой. Заднее колено смотрело четко в пол. Тазовые косточки должны быть на одной линии. Делаем мягкие и плавные покачивания вниз.

Количество повторений

Выполняем 10 медленных покачиваний вниз. Контролируем ровный шпагат.



## 18 УПРАЖНЕНИЕ – ПРОДОЛЬНЫЙ ШПАГАТ В СТАТИКЕ.

Техника выполнения.

Садимся на продольный шпагат. Соблюдаем все правила ровного шпагата из предыдущего упражнения. Максимально расслабляем все наши связки. Дышим медленно и глубоко.

Количество повторений

Делаем первый подход – сидим в шпагате 1 минуту. Далее отдых на 30 секунд. Затем второй подход – сидим в шпагате 2 минуты. После снова отдыхаем 30 секунд. И последний 3-й подход – сидим в шпагате 3 минуты.



Теперь ты знакома со всеми упражнениями для растяжки продольного шпагата. Осталось дело за малым!

### Мой совет напоследок.

Не забывай тянуть обе ноги. Это важно, поэтому сразу после 1 упражнения на правую ногу, делай его и для левой ноги. Идем дальше!



*Все получится!*

# ОСНОВНЫЕ ОШИБКИ ПРИ РАСТЯЖКЕ.

Я собрала самые частые ошибки моих учениц по растяжке. И рассказала подробно о каждой, чтобы ты их не допускала.

## **Ты очень быстро заканчиваешь упражнение.**

Каждому упражнению надо уделить по 30-60 секунд. За это время связки успевают растянуться. Если ты делаешь упражнение быстрее, то для тела это все равно, как если бы ты ничего не делала.

## **Кривой шпагат.**

Это когда твои тазобедренные косточки находятся по диагонали, а не друг напротив друга. Чтобы растягивать ровный шпагат, очень важно следить за задней коленкой. Она должна четко смотреть в пол.

## **Слишком большое старание при начале занятий.**

Не нужно делать сверх того, что ты сейчас можешь. Не надо делать через сильную боль. В растяжке важна последовательность и плавность.

## **Большой перерыв в тренировках.**

Занимайся по 2-4 раза в неделю. С отдыхом в один день. Если ты пропустила 2 недели занятий, то твой организм уже забыл про тренировки и нужно начинать по новой.

## **Желание бросить, когда начинают болеть мышцы.**

Крепатура и боль в связках – естественный процесс растяжки. Не стоит из-за этого заканчивать заниматься. Это пройдет уже после первой недели занятий.

## **Задержка дыхания во время упражнений.**

При растяжке важно дышать глубоко и медленно. На вдохе отдыхать или готовиться к упражнению, а на выдохе растягивать связки.

## **Отсутствие разминки и подводящих упражнений к шпагату.**

Я не устану это повторять, но мы никогда не начинаем тянуть шпагат без разминки. Чтобы избежать травм, нужно соблюдать эти правила.



# ЗАКЛЮЧЕНИЕ.

## Поздравляю!

Теперь ты знаешь о растяжке шпагата все и даже больше!

Надеюсь, тебе понравилось изучать эту тему. Кстати, ты уже попробовала тренироваться по схеме? Если нет, то бегом. Чем раньше ты начнешь, тем быстрее будет результат.

Чужие результаты вдохновляют, не так ли? Меня, например, очень! Сейчас я покажу результаты моих учениц.

Они занимались по моему онлайн-курсу «Магия шпагата». Я была с ними постоянно на связи, исправляла ошибки и поддерживала.

Я верю, что после увиденного, ты будешь замотивирована и помчишься в бой!





Это правый...)

Ксюша, не подскажешь, обязательно ли держать режим (в плане питания) для того, чтобы иметь хорошую растяжку ???



Вновь села на все шпагаты с тобой

Растягиваюсь через день 😍 по твоим советам

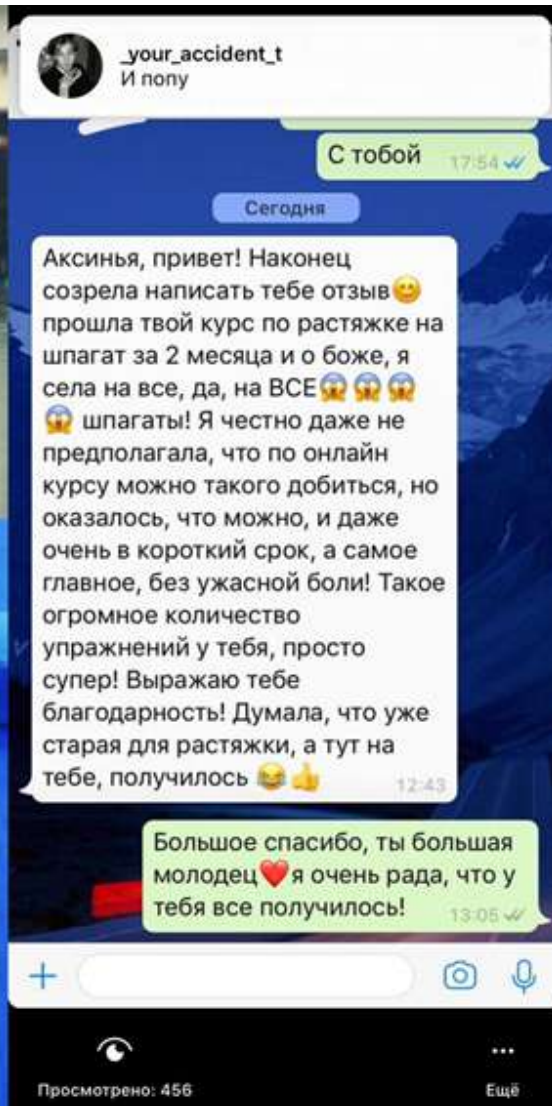
♡ Коснитесь дважды, чтобы поставить «Нравится»



Впереди ещё две недели)))  
Спасибо твоим прекрасным тренировкам 😍

Ксюша, привет:) мой продольный шпагат сдвинулся с мертвой точки 😊 по моим замерам - было 23 см до пола, сейчас уже 12 см, и это за 2 недели твоих тренировок. Я в шоке





1:40 ПП

Добрый день, Аксинья! Хочу сказать вам огромное спасибо ❤️ это невероятно, но я села на мой заветный поперечный шпагат. И это только благодаря вам!!! Хотя у меня были тугие связки и я считала себя бревном 🤯👎  
Оказывается, даже такая как я смогла сесть. Спасибо!!!  
Теперь очень хочу растянуться в минусовой шпагат!

Добрый день.  
Вчера сделала первую тренировку, сказать что я была в шоке от усталости - ничего не сказать 😅 сделала не всё, только половину, сил не хватило 😅 сегодня ноги слегка аж ватные, но это приятное ощущение 😊 завтра продолжу 💪👏  
Спасибо Вам за такие подробные видео-уроки) 🌸



**Спасибо тебе, друг!**



**Ксюша верит в тебя!**