Топ 3 действия, как тянуться на шпагат

Всё мы знаем, что тянутся на шпагат нужно аккуратно и если делать неправильно можно потянуть мышцы 

Прям сейчас тут вы узнаете основные моменты, садитесь по удобнее и читайте внимательно 

Во-первых прежде чем начать тянуться, нужно сделать разогрев. Прыгайте, делайте приседание, махи, чтоб вам стало жарко.
Разогреву уделяем около 10 минут

Во-вторых если вы поставили себе цель сесть на шпагат, не нужно откладывать и пропускать тренировку и возвращаться к упражнениям через пару месяцев. В таком режиме результата не будет

В-третьих, не делайте резких движений и если чувствуете острую боль, не нужно торопить события, все должно произойти постепенно. Если будите торопить события, есть вероятность потянуть мышцы и к шпагату вы вернётесь через несколько недель

По многочисленным просьбам, я решила сделать марафон по шпагату в сторис, он совершенно БЕСПЛАТНЫЙ.
Бонус для вас за лучший результат подарю бьтибокс.
От вас требуется только желание и фото До/После

Будите ждать мой марафон? 