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? 😍