# Как сесть на шпагат за неделю. Полезные советы

При просмотре гимнастических выступлений часто возникает желание иметь подтянутую, гибкую фигуру. Для этих целей подойдут занятия йогой, гимнастикой, но такие перспективы достаточно длительные. Чтобы быстро приобрести красивую фигуру и укрепить позвоночник, можно использовать другой способ. Освоив его, вы сможете удивлять знакомых и говорить: «Я **села на** **шпагат за неделю»**.

## Подготовка

Гибкость у человека с возрастом снижается и перед тем **как** **сесть на шпагат за 1 неделю**, нужно соблюдать некоторые правила:

1. В тренировках важно постоянство, они должны быть ежедневными. Длительность не менее 30-45 минут.
2. Упражнения выполняются медленно, без рывков и усилий.
3. Предварительно проводится разминка. Можно попрыгать на месте, сделать приседания. Допустимы повороты, наклоны туловища.
4. Во время занятий спину нужно держать прямо, это повысит эластичность мышц.
5. Длительность каждого упражнения – не менее 1 минуты или больше, в данном случае нужно следить за ощущениями. Важно не сокращать время занятий.
6. Дыхание должно выполняться низом живота.

Если есть желание освоить **шпагат за неделю в домашних условиях**, нужно предварительно оценить свои возможности. Главное условие –безопасность.

Только при регулярности тренировок формируется хорошая **растяжка. Шпагат за неделю** требует ежедневных занятий по 20 минут.

Желательно приобрести удобную одежду, не сковывающую движения. Для улучшения скольжения ног по полу можно надеть носки.

## Шпагат за неделю в домашних условиях. Упражнения

Важно разработать связки: паховые и коленные. А **упражнения, чтобы сесть на шпагат за неделю**, направлены на работу с растяжкой:

1. V-образной. И.п. Сидя на полу. Прямые ноги развести в стороны. Для хорошей фиксации упереться в стену. Выполнять наклоны попеременно вправо-влево. Пытаться достать пальцы ног. Задержаться, слегка пружиня корпусом. Повторить наклон к другой ноге. Руки вытянуть максимально вперед, стараться прикоснуться грудью к полу. Выдержать некоторое время.
2. Прикасание к пальцам. В положении сидя ноги вытянуть, направив пальцы вверх, так создается напряжение. При наклоне вперед (к коленям) - коснуться ног. Задержаться на минуту.
3. «Бабочка». Сидя на полу. Ноги согнуты в коленях. Ступни свести вместе. Колени развести в стороны, коснуться ими пола. Если сложно это сделать, можно немного надавить на колени руками. Пятки подтянуть предельно близко к телу. Задержаться на 1 минуту.

Описанные упражнения способствуют растягиванию мышц паха, внутренней поверхности бедра. Это поможет освоить **шпагат за неделю**. Следующий этап – принятие правильного положения.

## Как научиться садиться на шпагат за неделю?

В зависимости от вида – продольный или поперечный, зависят дальнейшие действия.

### Поперечный

Растяжку лучше начинать делать с легкого вида упражнения (поперечного). Но **можно ли сесть на шпагат за неделю**?

Алгоритм действий следующий:

1. И.п. Стоя. Ноги расставить широко в стороны, носки развернуты. На выдохе – присесть, согнув ноги, широко развернув колени. Спина остается прямой.
2. Ноги расставлены широко. Переход к боковым выпадам. Перенести вес тела на одну ногу (согнуть ее в колене). Задержаться в положении 1 минуту.
3. Перейти к выполнению шпагата. Руки поставить на полу перед собой, расстояние меньше ширины плеч. Придерживая большую часть веса на руках – развести ноги максимально широко. Скользить по полу, пока не будет образован угол в 180 градусов.

**Если сразу не получилось, каждый день нужно пытаться опускаться все ниже.**

### Продольный

Чтобы научиться делать **шпагат за неделю с нуля**, потребуется затратить больше времени.

Последовательность действий:

1. Начать с выпадов. Шагнуть широко вперед. Согнутую в колене ногу держать под прямым углом.
2. Вторая нога – прямая. Задержаться в позе примерно 60 секунд, важно чувствовать напряжение в мышцах.
3. Опустить корпус на локти. Задержаться на несколько минут.
4. Попробовать выполнить шпагат. При появлении болезненности нужно сразу же прекратить упражнение. Повторить выполнение можно только через несколько дней (при условии отсутствия боли).

После достижения результата прекращать тренировку нежелательно. Продолжение упражнений на растягивание будет способствовать поддержанию формы.

Если с утра мышцы будут сильно болеть, можно принять душ, а потом сделать растяжку. Это может снять боль, напряжение в мышцах.

Итак, **возможно ли сесть на шпагат за неделю**? Все зависит от желания и настойчивости. Если не получится с первого раза – нужно пытаться дальше, помня о мотивации и желании добиться цели.

Можно пригласить на занятия друга или подругу, устроить соревнование, кто быстрее достигнет результата. Вдвоем заниматься интереснее, а желание победить будет служить хорошим стимулом.