# **Задание**

Нужно описать комплекс упражнений для шпагата дома, самостоятельное выполнение. Ждем от вас предложения для ТЗ, есть много ключевых слов, поэтому частотность не имеет значение, а уникальность 90% и выше. Объём 4000 знаков. Статья для сайта спортивного клуба (без упоминания клуба).

**Результат**

# **Невероятно! Ты сможешь сесть на шпагат в домашних условиях быстро и легко если будешь следовать этой инструкции!**

Всё больше тренировки дома набирают популярности, потому что не нужно идти в спортзал, тратить своё драгоценное время и деньги. Но есть вероятность столкнуться с проблемой отсутствия тренера. Всегда есть сомнение в правильности выбранной техники исполнения упражнений, страх перед травмами. Ведь мы хотим улучшить своё здоровье, подтянуть свою фигуру, развить пластичность, но боимся сделать себе хуже. Поэтому не обойтись без рекомендаций.

Для каждой девушки шпагат — это элемент женственности, красоты. Это самый наглядный способ продемонстрировать гибкость, который является одним из недоступных для большинства мужчин качеств. Это их действительно восхищает в девушках. И к тому же гибкость ассоциируется с кошачьей грацией, а кто ж не хочет иметь кошачью грацию! Если ты хочешь **быстро сесть на шпагат в домашних условиях**, соблюдай несколько правил от опытных тренеров (Натальи Давыдовой, Лены Перминовой, Айзы Анохиной и т.д.). Детальное изучение и качественное, регулярное применение этих советов приведет вас к желанным результатам.

## **Как сесть на шпагат дома - подготовка**

Дабы избежать травмирования перед любой тренировкой обязательна разминка. Нужно всё делать размеренно, потому что продольный или поперечный **шпагат в домашних условиях** может быть опасным. Он может нанести как пользу, так и вред. Поэтому важно серьезно подойти к вопросу организации тренировок. Мы подготовили для вас упражнения для разминки, чтобы ваши мышцы разогрелись:

1. **Упражнение Джампинг Джек** (прыжки с разведением рук и ног) – 25 раз. В то время, когда разводим ноги нужно поднимать руки вверх через стороны. В это же время делаем выдох. Прыгать нужно плавно, приземляясь на носочки. Пресс держим в напряжении. Один раз считаем, как два прыжка (разведение и сведение ног)
2. **Приседания плие** – 25 раз.

Ноги на ширине плеч, носки смотрят вперед и немного порознь. Далее выполните глубокий присед (колено со стопой должно быть 90 градусов), пятки плотно прижаты к полу.

1. **Выпады в сторону** – 15 раз на каждую ногу. Опорная нога должна сгибаться в колене на 90 градусов (острый кут в колене недопустим при любых упражнениях! Так повышается риск травмировать колени). Вторая нога прямая и касается пола. Руки на поясе либо перед собой.

Если заниматься 5 раз в неделю, то уже через месяц нужно увеличивать нагрузку, например, делать больше количество раз (плюс 5 раз) или тренироваться с дополнительным весом (по 1 кг). Делая разминку перед каждой тренировкой, вам удастся подготовить и мышцы, и весь организм к тренировке гибкости.

## 

## **Комплекс упражнений на шпагат в домашних условиях**

Нужно быть гибким не только в ногах, чтобы сесть на шпагат. После разминки важно без пауз перейти к тренировке. Предлагаем несколько эффективных и годами проверенных упражнений для тех, кто хочет узнать, **как сесть на шпагат в домашних условиях** самостоятельно.

### **Складка**

Складки бывают разные, как для поперечного, так и для продольного шпагата. В классическом исполнении сядьте на пол и выровняйте ноги в коленях. Стопы тянем на себя, ноги держите вместе, колени смотрят строго вверх. Начните наклон к носкам, удерживая ровную спину в пояснице. Это будет получаться не сразу, но не старайтесь дотянуться до носков, важно наклоняться с ровной спиной! Фиксируем это положение, держась руками за стопы (если не дотягиваемся до стоп, так держим ноги в любом возможном месте). Замрите, ровно дыша, в данной позиции на 30 секунд (в будущем увеличивайте интервал до 1 минуты). Не пугайтесь нытья под коленями, но и не терпите боль.

### **Наклоны к ногам**

Сидя на полу, разведите ноги широко. Выпрямленные колени смотрят в потолок, носки тяните на себя. С ровной спиной тянитесь руками к одной из ног. Зафиксируйтесь на 30 сек – 1 минуту. То же выполните и на другую ногу. В этом упражнении вы почувствуете натяжение внутренней части бедра.

### **Упражнение голубя**

Сядьте на пол, чтобы выполнить упражнение. Одну ногу сгибаем перед собой, размещая колено на полу, подтянув стопу к себе. Другую прямую ногу разместите сзади. Спина ровная, даже чуть выгибаясь назад. Прочувствуйте натяжение в тазу. Держите руками пол, чтобы не заваливаться по сторонам. Очень внимательно следите за тазобедренными костями (они должны быть направлены строго вперед). Дышите ровно. Зафиксируйте положение на 30 секунд.

Теперь вы знаете **как** **быстро сесть на шпагат в домашних** **условиях,** так как выполняя этот комплекс разминки и растяжки вы сможете через пару месяцев регулярных тренировок показывать другим свое мастерство. Вы не только улучшите свою гибкость, но и правильная работа с тазобедренными суставами положительно повлияет на функции органов малого таза, что в целом для здоровья полезно. Но помните, риск травмы при шпагате усиливается многократно при наличии скрытых проблем в организме. Обязательно проконсультируйтесь с врачом ортопедом. Не делайте резких движений и не стоит заниматься растяжкой при наличии болей в сопутствующих местам, не проконсультировавшись с квалифицированным врачом.

Не потеряйте эту публикацию, **как быстро сесть на шпагат в домашних** условиях, приступайте к занятиям и берегите здоровье.