

МОЙ ПЕРВЫЙ ШПАГАТ В 35

101 СОВЕТ
ПО РАСТЯЖКЕ НА ШПАГАТ

КНИГА ПЕРВАЯ



УГАЙ АЛЕКСАНДР

ВНИМАНИЕ!!!

**Данную книгу запрещается использовать
в коммерческих целях**

**Книга предназначена
ТОЛЬКО
для бесплатного ознакомления и
распространения**

Предисловие

«Мелочи не играют решающей роли.
Они решают все».
Харви Маккей, американский бизнесмен,
писатель и миллионер

Здравствуйте, уважаемые читатели!

Рад приветствовать вас на страницах этой книги.

Представляю вашему вниманию свою первую книгу: «101 совет по растяжке на шпагат».

Все советы, приведенные в данной книге, были использованы лично мной в процессе тренировок по растяжке на продольный и поперечный шпагат. Возможно, некоторые из них кому-то покажутся излишними и даже абсурдными.

Не буду с этим спорить. Просто приведу некоторые данные о себе:

1. На момент, когда я впервые сел на продольный и поперечный шпагат, мне было за 30 лет. Будь я хотя бы на 10 лет моложе, некоторыми советами я бы не воспользовался.

2. Я не профессиональный спортсмен, не тренер, не танцор, не гимнаст.

3. Наоборот, мой 8-ми часовой рабочий день с 2005 г. проходит за компьютером в сидячем положении. Отсюда – кривая осанка, которая берет свое начало еще со школы, слабый поясничный отдел и ягодичные мышцы. Над этим мне предстояло работать.

4. Ежегодно, с мая – по октябрь, я занимаюсь бегом. Тренировки 3-4 раза в неделю на 10-30 км. Есть цель пробежать марафон. Растяжка на шпагат (не путать с легкой разминочной растяжкой) не совсем совместима с бегом на такие дистанции.

5. Люблю ходить в многокилометровые походы на несколько дней, что опять же для полноценной растяжки на шпагат сказывается не в лучшую сторону.

6. В 19 лет у меня была одна серьезная травма, которая потом долгих 15 лет не давала возможности прогрессировать в растяжке на шпагат. Когда до пола оставалось сантиметров 20, появлялась острая боль в подъягодичной области. Я назвал ее «мертвой точкой». Каждый раз, доходя до нее, дальше не мог продвинуться. На этом попытки сесть на шпагат заканчивались безуспешно.

7. Два-три раза в неделю я посещаю тренажерный зал. Ноги тренирую на каждой тренировке, после которой растяжка на шпагат идет немного сложнее. Но совсем отказаться от силовых тренировок я не могу.

8. При росте 178 см – мой вес 79-80 кг (на май 2019 г.) и продолжает постепенно расти. Для сравнения: в ноябре 2015 г., когда я только начал посещать тренажерный зал, вес был 67 кг.

Учитывая все вышесказанное, я использовал такие казалось бы мелочи, которые привели меня в итоге к заветной цели: в 35 лет я наконец-то сел на продольный и поперечный шпагат. Более того, мне удалось исправить осанку, укрепить поясничный отдел и ягодичные мышцы.

Я видел много случаев, когда люди садились на пол, разведя ноги примерно на 180 градусов вдоль и поперек корпуса, задерживали дыхание, либо очень часто дышали, пытались с помощью раскачиваний продавить и сесть на пол, но тут же вскакивали от боли.

Так вот, это не шпагат!

Для себя я вывел собственное определение продольного и поперечного шпагата.

Под *продольным шпагатом* я понимаю такое положение ног, при котором:

1. Одна нога находится впереди корпуса:

- пальцы ног и колено направлены вверх;
- нога прямая, в колене не согнута;
- задняя поверхность бедра лежит на полу;
- нога расположена перпендикулярно корпусу.

2. Среди представителей разных направлений (йога, танцы, балет, художественная гимнастика, боевые искусства) существует много споров по поводу того, как должна располагаться «задняя» нога.

Одни считают, что:

- таз должен быть «закрыт»;
- колено должно лежать на полу;
- пятка должна быть направлена вверх.

Другие отстаивают противоположное мнение:

- таз должен быть в выворотном положении;
- колено должно быть направлено вперед;
- стопа должна лежать боком.

Изучая анатомические особенности строения тазобедренного сустава, ошибки при выполнении упражнений на растяжку, а также такие травмы, полученные при выполнении продольного шпагата, как вывих бедра, перекос таза, нестабильность тазобедренного сустава и т.д., я пришел к выводу, что наиболее безопасный и правильный вариант расположения задней ноги в продольном шпагате такой, при котором:

- таз находится в полувыворотном положении (максимальное разгибание в тазобедренном суставе достигается именно в полувыворотном положении);
- передняя поверхность бедра лежит на полу;
- нога прямая, в колене не согнута;
- нога не уходит в так называемую «диагональ»;
- положение колена и пятки произвольные.

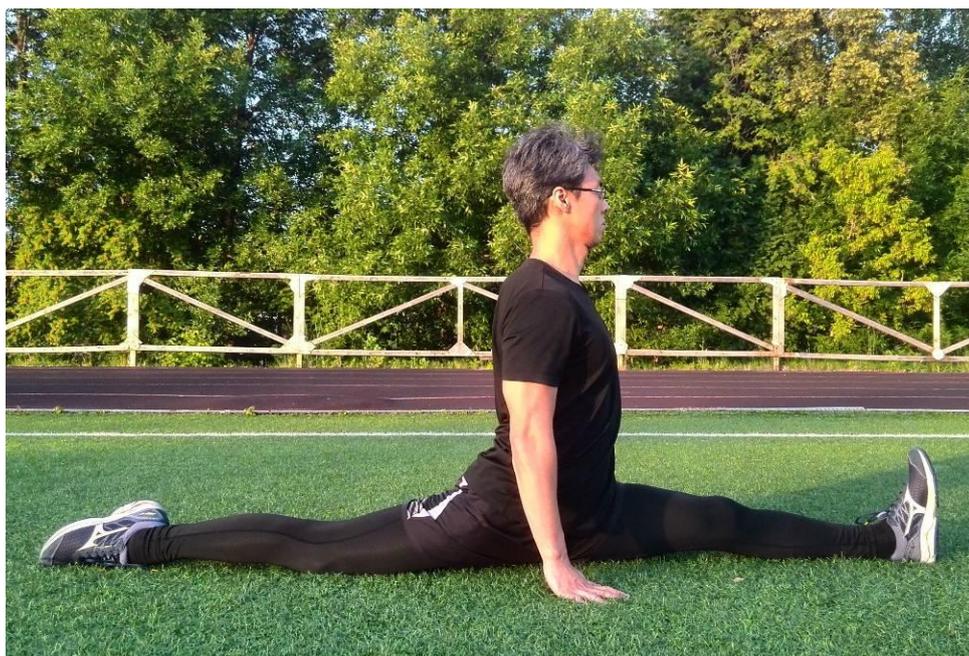


Рис. 1. Левый продольный шпагат



Рис. 2. Правый продольный шпагат

Под *поперечным шпагатом* я понимаю такое положение ног, при котором:

1. Ноги разведены в противоположные стороны по одной линии.
2. Ноги прижаты к полу по всей своей длине: от пятки до ягодиц.



Рис. 3. Поперечный шпагат

В продольном и поперечном шпагате человек должен находиться в статичном положении без раскачиваний, с ровным и спокойным дыханием как минимум 1 минуту.

Я очень надеюсь, что советы, приведенные в этой книге, будут полезными для вас тоже, и вы окажетесь на один шаг ближе к вашей мечте – освоить продольный и поперечный шпагат с большим удовольствием и без травм.

Если у вас возникнут вопросы, идеи и предложения, вы всегда можете написать мне в [сообществе «Анатомия шпагата»](#). С удовольствием отвечу на все вопросы. Только учтите один момент: я никогда не занимался танцами, хореографией, гимнастикой и т.д. Поэтому такие понятия как «арабеск», «плие», «батман» и прочие термины мне не знакомы.

Желаю приятного прочтения!

Совет № 1

Чтобы понять, сможете ли вы сесть на продольный и поперечный шпагат, выполните простой тест.

1. Сделайте разминку:

- круговые вращения тазом (12-20 раз в каждую сторону);
- вращения тазом, «рисуя» цифру 8 (12-20 раз);
- приседания (15-20 раз);
- прыжки на носочках, либо на скакалке (1-2 минуты).

2. После разминки сделайте легкую растяжку:

- наклоны корпуса вперед, спина максимально ровная, стараемся пальцами рук коснуться пола (12-20 раз);
- махи ногами (вперед, назад, в стороны), амплитуда невысокая: подъем ног максимум на 90 градусов (12-20 раз в каждую сторону);
- выпады вперед и боковые выпады (12-20 раз в каждую сторону).

3. Поставьте левую ногу, не сгибая в колене, на спинку стула или любой другой предмет так, чтобы угол между ногами составил 90 градусов. Ногу ставим в трех положениях (рисунки 4-6).



Рис. 4



Рис. 5



Рис. 6

4. Повторите те же действия на правую ногу (рисунки 7-9).



Рис. 7



Рис. 8



Рис. 9

5. Старайтесь, чтобы при подъеме и отведении ноги (рисунки 5 и 8) таз сильно не поворачивался в сторону поднятой ноги.

6. Если удалось сделать на обе ноги без каких-либо проблем, значит, с тазобедренным суставом у вас все в порядке: оба ваших тазобедренных сустава имеют необходимый диапазон движения. Вы сделали половину продольного и поперечного шпагата обеими ногами. Можно двигаться дальше.

7. Если не получилось выполнить тест, возможно причина в анатомическом строении тазобедренного сустава. В данном случае речь идет о двух элементах, определяющих подвижность бедра – это форма вертлужной впадины (рисунок 10) и угол расположения шейки бедра (рисунки 11-13).

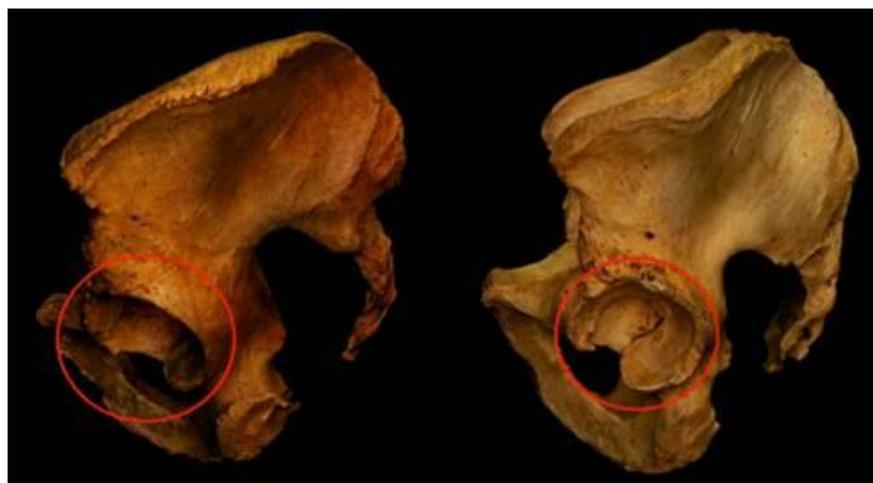


Рис. 10. Форма и расположение вертлужной впадины

Форма вертлужной впадины может быть различной не только у разных людей, но даже у одного человека: между правой и левой стороной. На рисунке (обведены красным кругом) видны различия в форме выемки вертлужной впадины. Соответственно, она будет по-разному направлять бедренную кость. В первом случае (слева) она открывается больше вперед, а во втором (справа) – почти точно в сторону.



Рис. 11. Различные формы шейки бедра (вид сверху)



Рис. 12

Теперь, что касается формы шейки бедренной кости. Существует 3 варианта расположения шейки бедра:

1. угол 120-135 градусов – стандартная (нормальная) шейка бедра (рисунок 13);
2. угол меньше 120 градусов – варусная деформация (соха vara);
3. угол более 135 градусов – вальгусная деформация (соха valga).

Варусное (соха vara) расположение шейки бедренной кости ограничивает подвижность сустава при попытке сесть на поперечный шпагат. Если у человека горизонтальная шейка бедренной кости или почти горизонтальная (варусная), отведение

ноги в сторону ограничивается, так как шейка бедренной кости быстрее примыкает к краю вертлужной впадины и не дает двигаться дальше по сравнению с нормальным и вальгусным построением. Иными словами, шейка бедра будто застревает и не дает двигаться дальше. По этой причине некоторые люди не могут сесть на поперечный шпагат.

Подобные деформации не всегда очевидны и выявляются только при помощи рентгеновского снимка или МРТ.



Рис. 13. Отклонения в расположении шейки бедра в вертлужной впадине

Совет № 2

Прежде чем начинать заниматься растяжкой на шпагат, подумайте, для чего это вам? Готовы ли вы морально и физически посвятить себя этому делу?

Растяжка на шпагат – это очень нелегкий труд. Чем старше вы становитесь, тем сложнее тренироваться и тем выше риск получить травму.

Совет № 3

Если окончательно решили сесть на шпагат, приступайте именно сегодня, не откладывая на завтра, на понедельник или на любую другую дату.

Ищите возможности для тренировок, но не ищите причину откладывать на потом.

Совет № 4

Если ваш возраст 30+, и ранее вы никогда не сидели на шпагат, не мечтайте и не верьте тому, кто говорит, что вы сядете на шпагат за месяц или за два. Даже за 3 месяца это маловероятно.

Настраивайтесь на «работу» от 6 месяцев.

Совет № 5

Не ставьте никаких временных целей: шпагат к Новому году, ко дню рождения, к особой дате. Представьте, что вы поставили цель: сесть на шпагат до конца года. Вы тренировались несколько месяцев и у вас осталось 2 недели. Но до заветного шпагата еще очень далеко.

Что дальше?

Наверняка будете отступать от плана: нарушать технику, «рваться», догонять, дожимать через боль. Все это непременно приведет к травме. Тогда шпагата вам еще очень долго не видать.

Совет № 6

Не отступайте, пока не добьетесь поставленной цели. Даже если на это уйдет не один год ваших упорных тренировок.

Если у вас есть мечта, желание и настойчивость, награда найдет вас обязательно.

Совет № 7

Надо не просто мечтать сесть на шпагат, а каждый день просыпаться с мыслью о том, что сегодня долгожданная тренировка по шпагату, ждать ее с нетерпением. Но не думать так: «О блин, сегодня же надо потренироваться, а как не хочется это делать...».

Поверьте, ваши мышцы и связки дадут вам соответствующую обратную связь.

Мысленный настрой очень многое решает.

Совет № 8

Если раньше у вас были травмы, связанные с растяжкой, то перед началом тренировок настоятельно советую обратиться к врачу, желательно специализирующемуся на спортивной медицине. При необходимости не поленитесь сделать рентген или МРТ.

Занимаясь самолечением, можно только усугубить ситуацию.

Не принимайте советы «продвинутых», когда речь идет о вашем здоровье. Никто не знает, какая степень травмы была получена вами, и какие болевые ощущения вы испытываете.

Только грамотный специалист в состоянии это сделать.

Совет № 9

Составьте программу тренировок на 2 недели вперед, на месяц. Ваша программа должна быть готова до начала занятий, а не во время тренировок на ходу придумывать упражнения.

Совет № 10

Программа тренировок должна иметь запасной «резервный» вариант, если что-то пошло не так. Бывает, во время тренировок вы чувствуете неприятные болевые ощущения и понимаете, что дальше тренироваться по этим упражнениям физически очень сложно. Замените эти упражнения на более легкие на ту же группу мышц и попробуйте потренироваться в облегченном варианте.

Лучше провести легкую тренировку, чем вообще пропустить.

Совет № 11

Комплекс упражнений вашей тренировочной программы должен состоять как из динамических, так и из статических упражнений на растяжку.

Динамическая растяжка – это упражнения с медленным увеличением амплитуды и скорости движений, чтобы растянуть мышцы и связки. Динамическая растяжка нацелена на использование полной амплитуды движения мышц, не превышая нормальный анатомический предел.

Статическая растяжка – это упражнения на растяжение мышц и связок без участия движения. Она не предусматривает никаких резких движений.

Занимаясь только динамическими или только статическими упражнениями на растяжку, вы не добьетесь нужного вам результата.

Совет № 12

Если ваша программа состоит из 3-х тренировочных дней в неделю (например, понедельник, среда, пятница) – это означает, что в течение недели у вас должно быть всего 3 тренировки.

Не надо тренироваться в эти дни по 2 раза в день. Получите больше вреда, чем пользы: будет накапливаться усталость, болевые ощущения в мышцах и связках только усилятся. Вы просто не успеете восстановиться к следующей тренировке.

Совет № 13

Не становитесь заложником одной программы. Подбирайте для себя наиболее подходящий рабочий вариант. Экспериментируйте с группой упражнений. Но помните, что слишком часто (каждую неделю) программу менять не стоит.

Совет № 14

Намеченную программу выполняйте всегда до конца. Не переносите остаток незаконченных упражнений на следующий день или на несколько часов позже в рамках того же дня. Делайте все качественно.

Приучайте себя к дисциплине. Постоянно не дорабатывая на тренировках, это может войти в плохую привычку.

Совет № 15

Примерно через каждые 2 недели меняйте по 1-2 упражнения из вашей программы на другие на ту же группу мышц и связок. Иначе ваши мышцы и связки привыкнут к нагрузкам и прогресс остановится.

Но не допускайте такого, что сегодня у вас один комплекс упражнений (например, на поперечный шпагат), а на следующий день (на тот же поперечный шпагат) совершенно другой.

Эффективности от такого разнообразия не будет никакой.

Совет № 16

Начинайте всегда с минимального: 30-ти секундных статических упражнений (поз). Далее, по мере привыкания к нагрузкам, постепенно увеличивайте время нахождения в статическом положении до 3-5 минут в каждом упражнении.

Не надо сразу начинать с 5-ти минутного выполнения каждого упражнения. Особенно это касается тех, кто не привык заниматься статическими упражнениями.

Важно не столько длительное время нахождения в позе, сколько правильная техника выполнения и правильное дыхание.

Совет № 17

Наиболее эффективно делать минимум упражнений (примерно 4-5), но кругами (раундами), чем 10-15 разных упражнений по одному повторению.

Было замечено, что в каждом следующем круге упражнение давалось еще лучше: лучше прогиб, лучше растяжка, меньше болевых ощущений. Оптимально выполнять 4-5 упражнений по 3 круга.

Совет № 18

В рамках одного круга упражнения могут быть разные по степени сложности. Поэтому не обязательно придерживаться одного времени для всех упражнений в этом круге. Гораздо важнее, чтобы в следующих кругах время выполнения каждого упражнения было дольше, чем в предыдущем круге.

Подбирайте для себя оптимальный вариант.

Совет № 19

Не раз слышал такой совет: достаточно тренироваться каждый день по 30 минут – 15 минут утром и 15 минут вечером.

Если все делать качественно, только на разминку уходит около 15 минут. А сама растяжка на шпагат занимает не менее одного часа. Качественной разминкой нельзя пренебрегать (исключение – «холодная» растяжка).

Чем лучше разогреетесь, тем лучше пойдет растяжка.

Совет № 20

Главная задача разминки – разогреть и подготовить мышцы, связки и сухожилия к основной нагрузке: к растяжке на шпагат. Не допускайте такого состояния, при котором ваши мышцы во время разминки устанут настолько, что дальнейшая тренировка теряет смысл. Начнет сводить мышцы в ногах, наступит быстрая утомляемость организма.

Для хорошего разогрева достаточно размяться 15 минут в легком режиме.

Совет № 21

Перед началом растяжки на шпагат, во время разминки, очень важно «закачать» мышцы пресса и поясницы (мышцы кора).

Сильные мышцы пресса и поясничного отдела снимают нагрузку с позвоночника. Это особенно важно тем, кто имеет проблемы со спиной.

Упражнения на пресс (рисунки 14-19).



Рис. 14



Рис. 15



Рис. 16



Рис. 17



Рис. 18



Рис. 19

Упражнения на поясницу (рисунки 20-22).



Рис. 20



Рис. 21



Рис. 22

Примечание.

1. Упражнения на рисунках 15 и 16 выполняются как в статике (удержание поднятой ноги), так и в динамике (поочередно махи прямыми ногами).

2. Упражнение на рисунке 17 выполняется на каждую сторону.

3. Из упражнений на рисунках 20-22 выполняется одно из них на выбор.

4. Выполняйте все эти упражнения до ощущения умеренного жжения в области поясницы и пресса.

Совет № 22

Обязательно добавьте махи ногами как во время разминки, так и во время самой растяжки на шпагат между основными упражнениями.

Во всех направлениях ногу начинайте поднимать не «с разгона», увеличивая размах, а с исходного положения (рисунки 23, 25, 27) за счет силы мышц ног и ягодиц. Опускайте ногу без напряжения. Нога в момент опускания расслаблена.

Помимо снятия напряжения махи хорошо укрепляют ягодичные мышцы, поэтому ими нельзя пренебрегать.

Махи необходимо делать аккуратно, иначе можно «порваться». Начинайте всегда с минимальной амплитуды. С каждым последующим махом постепенно старайтесь поднимать ногу выше, увеличивая натяжение (рисунки 24, 26, 28).



Рис. 23



Рис. 24



Рис. 25



Рис. 26



Рис. 27



Рис. 28

Совет № 23

В экономике есть такое понятие – «Волны Эллиотта».

Суть заключается в том, что задается новый тренд (движение): 1-я волна роста, за которой идет небольшая откатная 2-я волна. Далее 3-я волна роста, превосходящая пик 1-й волны. После 3-й волны следует небольшая откатная 4-я волна. И в конце восходящего движения – 5-я волна, превосходящая пик 3-й волны.

Далее идут три зигзагообразные волны вниз, за которой следует новая 5-ти волновая модель роста (рисунок 29).

В экономической теории есть и нисходящее движение. Но в рамках растяжки на шпагат используем только модель роста.

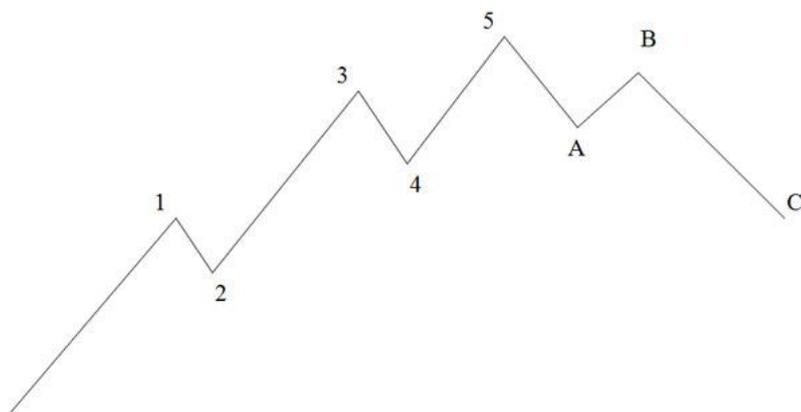


Рис. 29. Волны Эллиотта

Примените этот метод в ваших тренировках: каждые 2-3 недели используйте прогрессивные тренировки, увеличивая не только время нахождения в статических упражнениях, но и количество самих упражнений или кругов (раундов).

Далее вашим мышцам, связкам и сухожилиям нужно время, чтобы привыкнуть к нагрузкам, дать им отдых. Если тренировались каждый день, необходимо сделать перерыв в виде тренировок через день, либо немного снизить нагрузку (время в статике, количество кругов или упражнений).

Как только почувствовали, что мышцы, связки и сухожилия адаптировались к новым нагрузкам, начинаете плавно увеличивать тренировочный процесс.

Совет № 24

Рассматривая модель Эллиотта, можно заметить, что есть 3 волны спада.

В тренировках этого также не избежать. Это могут быть болезни, поездки на отдых, командировки, разные мероприятия в день тренировки, банальная лень и т.д. То есть, все то время, когда вы не можете или не хотите тренироваться.

Если по какой-либо причине не получилось потренироваться в запланированный день (или несколько дней подряд), не надо на следующий день выполнять двойную нагрузку.

Растяжка на шпагат от этого лучше не станет, а мышцы «забыются» быстрее.

Причиной забитости (по-научному – «крепатуры») является элементарная усталость мышц, когда они не имеют возможности расслабиться:

- мышцы набухли из-за выработки молочной кислоты (ее выработка всегда происходит при напряжении мышц);
- сокращение мышцы без расслабления не дает крови в необходимом объеме поступить к этой мышце;
- скопление чрезмерно большого объема крови в ногах;
- микроразрывы (микротрещины) мышц.

Совет № 25

В течение недели у вас должно быть минимум 3 тренировки (через день) по растяжке на шпагат, в идеале – 5. Одна или две тренировки в неделю не дадут практически никакого прогресса в ваших занятиях. Так же, как и более частые тренировки (каждый день) не дадут результата.

Организм попросту не успеет восстановиться к следующей тренировке.

Совет № 26

В разные дни чередуйте легкую тренировку с тяжелой. Как минимум одна тяжелая тренировка должна быть каждую неделю.

Под тяжелой тренировкой, помимо подводящих упражнений, понимается выполнение самого шпагата (продольного и поперечного). Тренируя непосредственно сам шпагат, мы одновременно задействуем больше мышц и связок, чем в подводящих упражнениях.

К тяжелым тренировкам стоит приступать только тогда, когда ваш организм уже приспособился к тренировочному процессу.

Совет № 27

Тренируйте продольный и поперечный шпагат в разные дни.

Во-первых, если в течение одной тренировки за отведенное время будете тренировать оба шпагата, эффективность будет ниже, чем если бы уделили внимание качественной проработке только одного вида шпагата.

Во-вторых, если будете пытаться совместить оба шпагата в один день, увеличивая общее время тренировки, эффективности также не будет. Мышцы быстрее устанут, усилятся болевые ощущения.

Совет № 28

Оптимальная продолжительность тренировки без учета времени на разминку, должна быть в пределах от 1 – до 2 часов.

Например, у меня слишком долгая растяжка на шпагат (от 2,5 часов и выше) резко снижает эффективность к концу тренировки: болевые ощущения становятся сильнее, появляются судороги в ногах, да и мотивация снижается.

Совет № 29

У многих (и у меня, в том числе раньше так было) растяжка на продольный шпагат на одну ногу получалась хуже, чем на другую. Советую тренировать ее больше: в динамических упражнениях на 5-10 больше наклонных, покачивающих, маховых движений в каждом упражнении каждого круга (раунда); в статических упражнениях задерживаемся в каждом упражнении каждого круга на 20-30 секунд дольше, чем на «растянутую» ногу.

Как только обе ноги выровнялись по растяжке, делайте все одинаково, иначе перекос пойдет на другую ногу.

Совет № 30

При растяжке на продольный шпагат начинайте выполнять упражнения с той ноги, которая лучше растянута. Она задает нагрузку для второй ноги, как бы подготавливая к тому, что ждет последнюю. То есть, та нога, которая хуже растянута, ей сложнее повторить упражнение, учитывая, что по времени (в статике) и по количеству (в динамике) нагрузка будет больше. А значит, эффективность растяжки выше.

Совет № 31

При выполнении продольного шпагата, для усиления натяжения в подколенной области, можно слегка надавить локтем на бедро. Делайте это очень аккуратно, постепенно увеличивая давление. Не давите на само колено. Это наиболее травмоопасное место. В тех упражнениях, где колено ложится на пол, стелите что-нибудь мягкое (подушку, коврик).

Совет № 32

У большинства людей передняя группа мышц бедра сильнее, чем задняя группа мышц бедра, но обладает меньшей гибкостью. Однако растяжкой задней группы мышц бедра обычно занимаются намного чаще, чем передней. Это создает дисбаланс между этими группами мышц и вызывает боли в задней части бедра. Особенно это может наблюдаться у тех, кто много часов проводит в сидячем положении. Чтобы этого избежать, необходимо сохранять баланс силы и гибкости между противоположными группами мышц бедра, одинаково тренируя и «растягивая» переднюю и заднюю группу мышц бедра.

Совет № 33

Если при растяжке на поперечный шпагат есть сильные болевые ощущения, которых нет при растяжке на продольный шпагат, тренируйте в этот день продольный шпагат.

Даже если болевые ощущения длятся несколько дней подряд при попытках тренировать поперечный шпагат, тренируйте в эти дни продольный шпагат.

И наоборот. Если есть сильные болевые ощущения при продольном шпагате, тренируйте пока поперечный шпагат.

Совет № 34

По времени выполняйте больше подводящих упражнений, чем сам шпагат. То есть не тренируйте шпагат только шпагатом (максимальным отведением обеих ног вдоль и поперек корпуса одновременно).

Непосредственно сам шпагат тянут в конце тренировки.

Если брать в процентном соотношении, то примерно выходит 80%/20%, из которых:

– 80% тренировочного времени – это время на выполнение подводящих упражнений;

– 20% тренировочного времени – выполнение шпагата.

Совет № 35

При выполнении всех упражнений спину следует держать максимально ровно, отводя плечи назад и сводя лопатки. Нужно стремиться сделать прогиб в пояснице.

При слабом поясничном отделе, если будете тянуться лбом, травмы поясницы не избежать. Проверено на себе!

Не повторяйте этих ошибок.

Совет № 36

Если у вас нарушена осанка, вы сутулитесь, обязательно включайте в свою программу дополнительные упражнения на исправление осанки.

Тренируйте осанку не только во время физических упражнений, но и тогда, когда вы смотрите телевизор на диване, читаете или едите за столом, ходите пешком и т.д.

Поверьте, ровная осанка также приблизит вас к шпагату.

Совет № 37

Простой и эффективный способ, как можно из «положения стоя» увеличить наклон корпуса вперед, не сгибая ноги в коленях. Для этого берем обычный теннисный мяч (или более жесткий, например, мячик-попрыгунчик) и в течение 2-3 минут раскатываем его каждой стопой. Раскатывающие движения должны быть медленные и тщательные, с усилием, как будто пытаемся вдавить мяч в пол. Торопиться не нужно. Необходимо задействовать всю поверхность стопы: от основания пальцев до края пятки.

Чтобы проверить эффективность данного метода, выполните наклон корпуса до и после того, как раскатаете мячом каждую стопу. Вы заметите, как ваши руки ниже опустятся к полу.

Совет № 38

Во всех упражнениях старайтесь голову держать прямо, смотреть перед собой – ни вверх, ни вниз (рисунки 30-32). Голова – это продолжение спины. Кровь должна свободно поступать к голове. Шея должна быть максимально расслаблена, не зажата.



Рис. 30



Рис. 31



Рис. 32



Совет № 39

Научитесь ровно и медленно дышать. Вдох носом, выдох ртом. Выдох должен быть как минимум в 2 раза дольше вдоха, пока не почувствуете как напрягается ваш пресс.

Во время вдоха мы насыщаем кислородом наши мышцы. Во время выдоха мышцы расслабляются. Если во время пиковых (болевых) моментов задерживать дыхание или дышать прерывисто и часто, мышцы не получают достаточного количества кислорода и, соответственно, не смогут расслабиться.

Правильное дыхание очень важно для растяжки на шпагат.

Запомните одно правило, необходимое для правильного дыхания:

В упражнениях на растяжку: выдох – на расслаблении, вдох – на усилии.

В физических (силовых) упражнениях: вдох – на расслаблении, выдох – на усилии.

Совет № 40

Научитесь делать складку. Тренируйте ее в комплексе с остальными подводящими упражнениями.

Можно даже один тренировочный день полностью посвятить только складке. Особенно это касается тех, у кого с этим большие проблемы.

Правильно выполненная складка – это 90% гарантии того, что в скором времени вы сядете на поперечный шпагат (рисунки 33, 34).



Рис. 33. Исходное положение



Рис. 34. Конечное положение

Совет № 41

Подбирайте наиболее эффективные упражнения, которые соответствуют лично вашему телосложению. Если где-то прочитали, услышали, увидели или вам порекомендовали «самое эффективное» упражнение по шпагату, но вам оно не подходит, несмотря на правильную технику выполнения, не заморачивайтесь. У каждого свои особенности телосложения, кому-то подошло и стало эффективным, кому-то, наоборот, нет. Не надо думать, что вы особенный «Буратино» и расстраиваться по этому поводу.

Например, мне не подошли такие эффективные йоговские позы (асаны), как «Треугольник» (рисунки 35, 36) и «Голубь» (рисунки 37-39).

Но это не помешало мне искать и находить подходящие упражнения и добиться своей цели.



Рис. 35



Рис. 36



Рис. 37



Рис. 38. Голубь (с наклоном вперед)



Рис. 39. Голубь (усложненный вариант)

Совет № 42

Хотя бы один раз в неделю уделите время для «холодной» растяжки. Например, в конце недели. «Холодная» растяжка отличается от обычной статической растяжки тем, что все упражнения делаются без предварительного разогрева.

Стоит отметить, что данный вид растяжки наиболее травмоопасен. Упражнения следует выполнять очень аккуратно без спешки, без каких-либо динамических движений (рывков, покачиваний, наклонов).

Прогресс, достигнутый с помощью «холодной» растяжки, более качественный и дольше сохраняется. По времени «холодную» растяжку обычно выполняют не менее 30 минут (более подробно о «холодной» растяжке рассказано во второй книге).

Совет № 43

Если используете утяжелители (рисунок 40), применяйте метод прогрессивной нагрузки, в каждом следующем подходе увеличивая вес (рисунки 41-43). Но не забывайте о мерах предосторожности.

Начинать всегда следует с минимальных нагрузок. Иначе травмы не избежать.



Рис. 40. Утяжелители с песком 1 и 2 кг



Рис. 41. Первый подход с весом 1 кг



Рис. 42. Второй подход с весом 2 кг



Рис. 43. Третий подход с весом 3 кг

Совет № 44

Чтобы усилить натяжение мышц паховой области при выполнении подводящих упражнений на поперечный шпагат и складки, делаем следующее:

- наклоняем корпус вперед (тянемся не головой и не грудью, а животом);
- втягиваем живот (рисунок 44);
- руками слегка толкаем бедра, отводя их назад (рисунок 45);
- не забываем при этом глубоко дышать.



Рис. 44



Рис. 45

Совет № 45

Для увеличения диапазона отведения ног в поперечном шпагате необходимо тренировать «выворотность» бедер.

Выворотность бедер – это способность развернуть бедра наружу: колени и носки направлены вверх (рисунок 46).



Рис. 46. Поперечный шпагат

Выворотность включает латеральное (наружное) вращение тазобедренного сустава, которое приводит к расслаблению седалищно-бедренной связки.

Принцип «выворачивания» основан на анатомической структуре тазобедренных суставов. В нормальном положении движения ног ограничиваются структурой сустава между тазом и бедрами. Когда нога отводится в сторону, шейка бедра соприкасается с верхним краем вертлужной впадины (у некоторых людей большой вертел бедренной кости соприкасается с тазовой костью) и дальнейшее движение оказывается невозможным (рисунок 47).

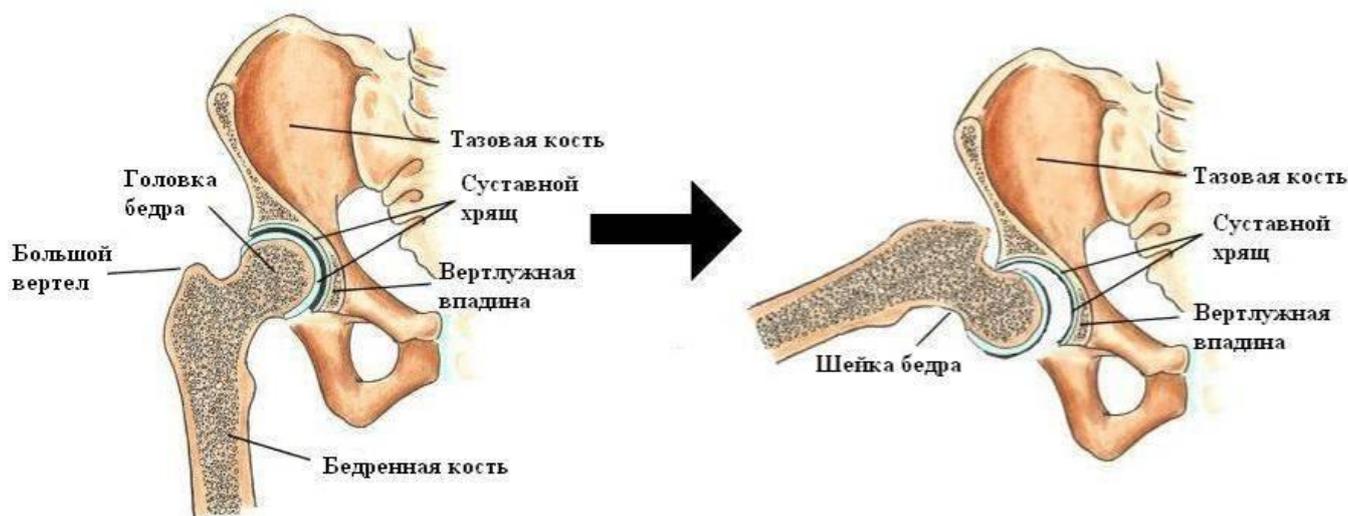


Рис. 47. Отведение ноги в сторону

Однако, если ногу отвести в сторону и вывернуть бедро наружу (колени и пальцы ног направлены вверх), большой вертел бедренной кости смещается назад, то есть будет находиться сзади тазобедренного сустава (рисунок 48). Таким образом, устраняется костное препятствие для выполнения ногой движения большей амплитуды.

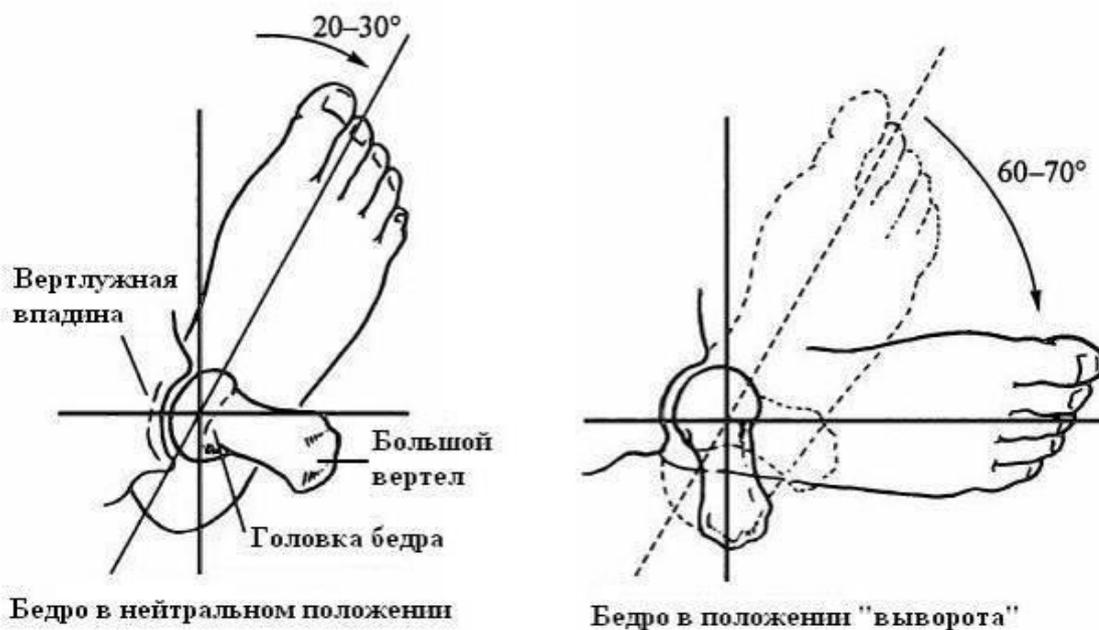


Рис. 48. Разное положение большого вертела бедренной кости

Также получить максимальное отведение бедра можно за счет увеличения угла наклона таза, то есть прогиба в пояснице.

Совет № 46

Передняя группа мышц бедра (портняжная мышца и четырехглавая мышца, она же квадрицепс, состоящая из прямой, медиальной широкой, промежуточной широкой и латеральной широкой мышц бедра) и *задняя группа мышц бедра* (полусухожильная мышца, полуперепончатая мышца, двуглавая мышца бедра, она же бицепс бедра, состоящая из длинной и короткой головки двуглавой мышцы бедра) – это мышцы-антагонисты.

Мышцы-антагонисты – это мышечные группы или мышцы, выполняющие противоположные анатомические функции.

Когда какие-то мышцы в теле сокращаются, другие мышцы, предназначенные для совершения противоположного движения, автоматически расслабляются.

Если напрягать переднюю группу мышц бедра (сгибатели бедра в тазобедренном суставе), задняя группа мышц бедра (разгибатели бедра в тазобедренном суставе) автоматически расслабляется.

При сильном напряжении передней группы мышц бедра коленная чашечка должна быть плотно зафиксирована. Пальцами попробуйте ее пошевелить – не должна смещаться (рисунок 51). Носки тянем на себя, пальцы ног направлены вверх (рисунок 50).

Таким образом, организм оптимизирует свою работу, чтобы при движении не тратить дополнительные силы на преодоление сопротивления мышц-антагонистов.

Этот метод необходим для улучшения растяжки, например, в складке, когда снятие напряжения с задней группы мышц бедра способствует большему наклону корпуса.



Рис. 49. Бедра расслаблены



Рис. 50. Бедра напряжены, носки тянем на себя



Рис. 51. Пробуем «двигать» коленную чашечку

Совет № 47

В течение тренировки выполняйте компенсационные упражнения. Они хорошо снимают напряжение и дают расслабление. Выполняйте их между основными упражнениями всякий раз, когда чувствуете усиливающиеся болевые ощущения в мышцах и связках.

1) Упражнения на поясницу (рисунки 52-55).



Рис. 52



Рис. 53



Рис. 54



Рис. 55

Описание упражнений.

1. На рисунке 52 стараемся максимально прогнуть спину в поясничном отделе.
2. На рисунке 53 стараемся подбородок прижать к грудной клетке.
2. Во время выполнения всех упражнений старайтесь дышать ровно и медленно, не задерживая дыхание.
3. В каждом упражнении на рисунках 52-55 задерживаемся на 20-30 секунд. Выполняем 3 круга.

2) Упражнения на ягодичные мышцы и мышцы бедра (рисунки 56-59).



Рис. 56



Рис. 57



Рис. 58



Рис. 59

Описание упражнений.

1. На рисунке 56 левую ногу, сгибая в колене, перекидываем через правую ногу. Локтем правой руки сильно давим в бедро (ближе к колену) противоположной ноги. Одновременно с этим поворачиваем корпус влево: левое плечо отводим назад, правое – вперед. За счет этого дополнительно идет вытяжение мышц спины. Спина ровная. Повторяем на обе стороны 3 раза по 30 секунд.
2. На рисунке 57 левую ногу, не сгибая в колене, опускаем к полу. Повторяем на обе ноги в режиме медленного покачивания. В нижней точке задерживаемся на 5-10 секунд.
3. С исходной позиции (рисунок 58) начинаем делать наклон таза вправо (рисунок 59). Бедрa прижаты друг к другу. Колено левой ноги отрывается от пола в последний момент. Таз на пол не кладем. Затем повторяем то же самое на левую сторону. Движения медленные, в нижней точке задерживаемся на 5-10 секунд. На каждую сторону выполняем по 3 раза. Чтобы усилить натяжение, угол между корпусом и бедром должен быть менее 90 градусов.

Совет № 48

Закончив выполнять одно упражнение, не стремитесь тут же приступить к следующему. Сделайте паузу на 30-60 секунд между упражнениями. Во время этого небольшого отдыха можно немного походить, попрыгать на месте, «встряхнуть» ногами, сделать круговые вращения тазом.

Совет № 49

Иногда случаются такие неприятные ситуации, когда во время выполнения упражнений на растяжку начинается тремор в ногах.

Тремор, или по-простому дрожание – это ритмические, быстрые сокращения мышц туловища или конечностей непроизвольного характера.

Существует два вида тремора: патологический и физиологический.

Патологический тремор проявляется в качестве одного из симптомов на фоне ряда заболеваний (болезнь Паркинсона, эпилепсия, почечная недостаточность, невроз и др.) или гормональных сбоях, а также на фоне злоупотребления алкоголем, под воздействием некоторых химических веществ и лекарств. Патологический тремор требует обязательного медицинского лечения.

Нас же больше интересует физиологический тремор, так как на тренировках мы имеем дело с ним. Физиологический тремор проявляется почти у всех, кто занимается стретчингом, йогой, фитнесом, пилатесом и т.д. на нерегулярной основе, либо приступил к упражнениям на группу мышц, которые ранее не прорабатывались. В этих случаях тремор – это абсолютно нормальное явление. Волноваться по этому поводу не стоит. Это лишь свидетельствует о том, что мышцы не подготовлены к нагрузке и нервные клетки, ответственные за работу мышц, работают непродуктивно.

Как правило, дрожание мышц во время растяжки на шпагат свидетельствует о:

1. слабом мышечном тоне и/или слабых связках;
2. слишком сильном мышечном напряжении во время выполнения статических и изометрических упражнений;
3. превышении допустимой амплитуды движений;
4. неправильной технике выполнения;
5. недостаточном восстановительном периоде между тренировками.

Если тремор происходит без болевых ощущений:

1. постарайтесь немного расслабить мышцы;
2. сделайте небольшую паузу;
3. выполните дыхательный комплекс из серии глубоких вдохов и выдохов;
4. сделайте несколько компенсационных упражнений;
5. затем снова плавно увеличивайте нагрузку.

Важно знать.

1. Физиологический тремор – это естественное проявление укрепления мышцы.
2. Когда тело достаточно натренировано, тремор исчезает сам собой.
3. На тренировках не доводите себя до чрезмерной физической нагрузки.
4. Тремор может быть результатом дефицита витаминов и микроэлементов в организме. Например, витамины группы В и такие микроэлементы как калий, магний и кальций отвечают за правильное функционирование нервно-мышечного аппарата.

Совет № 50

Если начало сводить икроножные мышцы, выполните одно из следующих упражнений:

1. Из «положения сидя» сильно потяните носок стопы на себя (рисунок 60). Нога в колене не должна сгибаться. Необходимо создать натяжение в икроножных мышцах.

2. Из «положения стоя на одной ноге» упритесь двумя руками в стену, отведя как можно дальше «больную» ногу. Нога в колене не должна сгибаться (рисунок 61). Очень важно, чтобы вся стопа была на полу (пятка плотно прижата). Чем меньше сделаете угол между полом и голенью, тем больше будет натяжение в икроножных мышцах. Вся нагрузка должна идти на ту ногу, которую отводим назад. Другую ногу можно немного приподнять.



Рис. 60



Рис. 61

Если сводит в передней части бедра (обычно ближе к паху), сидя на ягодицах «поиграйте» бедрами, ноги в коленях должны быть согнуты, стопы на полу – разводите и сводите бедра (рисунки 62-64).

Далее прижмите на несколько секунд бедро к груди (рисунок 65). Затем встаньте и «встряхните» ноги.



Рис. 62



Рис. 63



Рис. 64



Рис. 65

Совет № 51

Крайне важно научиться расслаблять мозг. Для этого научитесь отвлекаться во время растяжки на шпагат. Можно смотреть телевизор, слушать музыку, читать книги, журналы, отгадывать сканворды, решать задачки.

Некоторые настолько увлекаются, что забывают о том, что находятся в статическом выполнении упражнения. Если при этом еще ровно дышать, эффективность будет очень хорошей.

К примеру, во время статических упражнений, попробуйте решить эти детские задачки (рисунки 66-68).

$$\begin{aligned}
 1\ 1\ 1\ 1 &= 0 \\
 2\ 2\ 2\ 2 &= 0 \\
 1\ 7\ 7\ 1 &= 0 \\
 1\ 6\ 7\ 3 &= 1 \\
 5\ 0\ 4\ 9 &= 2 \\
 8\ 9\ 7\ 4 &= 3 \\
 9\ 6\ 0\ 9 &= 4 \\
 9\ 9\ 9\ 9 &= ?
 \end{aligned}$$

Рис. 66. Задача для 5-6 летних



Рис. 67. Задача для детей 1-2 класса

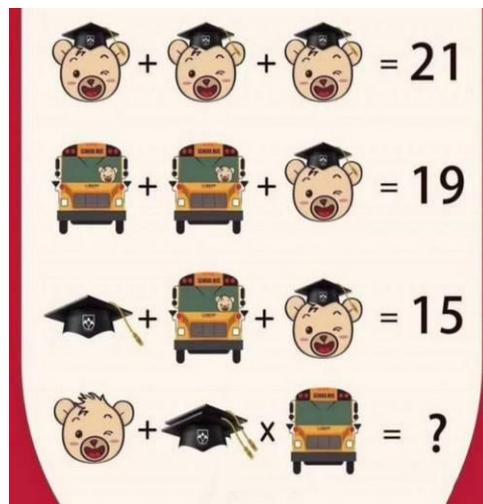


Рис. 68. Задача для школьников

Совет № 52

Во время тренировок старайтесь не думать о конечной цели – о шпагате. Наслаждайтесь самим процессом растяжки.

Шпагат – само собой разумеющееся при регулярных тренировках. Вот о чем вы должны помнить. Это лишь вопрос времени и вашего упорства.

Совет № 53

Если в тренировках на растяжку используете партнера, помните, что он должен вас страховать и помогать. Ни в коем случае он не должен причинять вам физическую боль: давить всем своим весом и заставлять терпеть. Партнер должен выполнять ваши просьбы, прислушиваться к вам, а не заниматься тренерской работой, якобы ему «сверху» лучше видно (рисунок 69).

Никаких шуток быть не должно. Подходите «с головой» к этому делу. Доверяйте только опытному партнеру, в котором уверены на 100% (рисунок 70).



Рис. 69



Рис. 70



Совет № 54

Для удобства и эффективности растяжки не только ног, но и всего тела, используйте вспомогательные «инструменты»: спортивный коврик, блоки (кирпичики) для йоги, подушки, резиновые петли разной силы сопротивления, упоры для рук, утяжелители на ноги, ролик для пресса и спины, турник, шведская стенка, различные самодельные приспособления и т.д. (рисунки 71, 72).



Рис. 71



Рис. 72

Совет № 55

Отдельно хочу выделить такой полезный вспомогательный «инструмент», как массажный роллер (ролик). Он может иметь как разный рельефный узор (рисунки 73-76), так и ровную поверхность (рисунок 77).



Рис. 73



Рис. 74



Рис. 75



Рис. 76



Рис. 77

Массажный роллер отлично снимает напряжение в ногах, ягодицах, пояснице, спине и других частях тела. Он также помогает улучшить кровообращение, избавиться от боли и скованности в мышцах, увеличивая диапазон движений. Упражнения с массажным роллером являются формой миофасциального расслабления (МФР) – распространенной техникой глубокого массажа, который направлен на напряженные и «забитые» мышцы.

Важно отметить, что регулярная растяжка и йога не заменят миофасциальное расслабление. Упражнения с массажным роллером воздействуют не на сами мышцы, а на их фасции – оболочки над мышцами. Фасции имеют тенденции к слипанию, что приводит к возникновению триггерных точек или точек боли, которые мешают нормально функционировать. При этом растягивать их не имеет смысла, так как они еще больше зажимаются и спазмируются. Их нужно разминать особым способом с помощью массажного роллера.

Упражнения с массажным роллером полезны как мужчинам, так и женщинам, независимо от уровня физической подготовки. Особенно он необходим тем, кто занимается силовыми тренировками и/или кардио-тренировками и получает сильную нагрузку на мышцы тела. Но даже если человек не занимается регулярными тренировками, массажный роллер очень полезен для избавления от болей в спине, улучшения мобильности тела и подвижности суставов (первоначально его использовали для людей с проблемами опорно-двигательного аппарата).

Используйте массажный роллер после разминки и после тренировки, как силовой, так и на растяжку (рисунки 78-82).



Рис. 78



Рис. 79



Рис. 80



Рис. 81



Рис. 82

Совет № 56

Используйте таймер со звуком (в каждом современном телефоне есть такая функция). Не надо мысленно считать секунды или определять примерное время нахождения в статическом упражнении. Мозг должен быть расслабленным. Излишние мысленные подсчеты не дадут расслабления. Вы должны точно знать, сколько вы находились в статических упражнениях неделю, месяц или 2 месяца назад, чтобы видеть ваш прогресс или, наоборот, его отсутствие. И уже на основании этих данных делать выводы о дальнейших тренировках.

Возможно, разумным будет менять программу.

Совет № 57

Если ваши тренировки в тренажерном зале длятся не менее 2 часов, после которых еще 2 часа уходит на растяжку на шпагат, сократите количество силовых упражнений и упражнений на растяжку так, чтобы общее время не превышало 3 часов.

Тренируясь более 3 часов силовыми упражнениями и растяжкой на шпагат, организм быстро устает. Буквально недели через 2-3 показатели растяжки заметно упадут. Накопленная усталость даст о себе знать.

Например, раньше я занимался только силовыми упражнениями по 2-2,5 часа: 9 упражнений по 4 подхода в каждом. После того, как добавил растяжку на шпагат, время на силовые упражнения сократил до 1,5 часов: 6-7 упражнений по 4 подхода и 1,5 часа уходит на шпагат.

Этого времени вполне хватает, чтобы качество силовой тренировки не упало, и растяжка на шпагат была полноценной.

Совет № 58

Занимаясь в тренажерном зале силовыми упражнениями, учтите, что растяжку на шпагат следует выполнять по окончании силовой тренировки, а не между подходами.

Во время растяжки мышцы расслабляются, теряют свой тонус и слегка слабеют. Отсюда возрастает риск получить травму. Особенно это касается любителей поднимать большие веса.

Чтобы снять напряжение в мышцах, между подходами достаточно сделать несколько легких встряхивающих движений руками и ногами, сделать потягивания, легкий самомассаж.

Совет № 59

Во время силовых упражнений в тренажерном зале мышечная система находится в сильном тонусе. Из-за сокращений мышцы укорачиваются в длину.

Во время растяжки происходят прямо противоположные действия: мы пытаемся растянуть сжатые мышцы, расслабить напряженные мышцы. Наша нервная система не готова к этому. Для нее это стресс.

После силовых упражнений начинать растяжку на шпагат следует в очень легком режиме, плавно увеличивая нагрузку.

Совет № 60

Даже если у вас нет цели сесть на шпагат, но вы занимаетесь силовыми видами спорта, растяжку после тренировки делать надо обязательно.

Как было сказано выше, мышцы сокращаются во время силовых упражнений. После тренировки мышцы так и остаются на некоторое время в сжатом состоянии. Отдых – это процесс восстановления длины мышц. Пока мышцы не восстановят свою длину, они не отдохнут.

Таким образом, пренебрегая растяжкой после окончания тренировки, вы тормозите процесс восстановления мышц, и, соответственно, рост физических результатов.

Совет № 61

Тренируясь в тренажерном зале, морально будьте готовы к тому, что окружающие вас не поймут, когда увидят в «необычных» для них позах (рисунки 83-86). Особенно это касается мужчин.

Такие йоговские позы в исполнении мужчин, да еще в тренажерном зале, в обществе «качков» смотрятся не совсем обычно. Насмешки и шутки над вами вам обеспечены.



Рис. 83



Рис. 84



Рис. 85



Рис. 86

Если нет желания их выполнять, ищите альтернативные упражнения. Это лучше, чем совсем отказываться от упражнений.

Как вариант: «складка» и «сумо» (рисунки 87, 88).



Рис. 87



Рис. 88

Совет № 62

Паховая и подколенные области наиболее травмоопасны. Особенно это касается любителей использовать утяжелители или надавливать, тем самым усиливая натяжение в паховой и подколенной области. Если такие тренировки дают свои плоды, отказываться от них не стоит.

Просто добавьте в свою программу упражнения на укрепление этих зон.

Если тренируетесь в тренажерном зале, используйте два тренажера (рисунки 89, 90).



Рис. 89



Рис. 90

Упражнения на приводящие (паховые) мышцы (рисунки 91, 92), заднюю поверхность бедра и подколенные сухожилия (рисунки 93, 94).



Рис. 91. Исходное положение



Рис. 92. Конечное положение



Рис. 93. Исходное положение



Рис. 94. Конечное положение

В домашних тренировках используйте резиновые петли разной силы сопротивления. Для удобства перекидывайте петли через шведскую стенку (если ее нет – можно через ножку шкафа, дивана).

Важно! Ни в коем случае не цепляйте резиновые петли через радиаторную батарею отопления – по технике безопасности это запрещено!

Упражнения на приводящие мышцы (рисунки 95-98), заднюю поверхность бедра и подколенные сухожилия (рисунки 99, 100).



Рис. 95. Исходное положение



Рис. 96. Конечное положение



Рис. 97. Исходное положение



Рис. 98. Конечное положение



Рис. 99. Исходное положение



Рис. 100. Конечное положение

Описание упражнений.

1. На рисунках 95 и 96 из «положения стоя» тянем левую ногу вправо. Делаем 12-20 повторений. Затем повторяем те же действия на правую ногу.

2. На рисунках 97 и 98 из «положения лежа на правом боку» тянем левую ногу к полу. Нога прямая, в колене не сгибаем. Делаем 12-20 повторений. Затем повторяем те же действия на правую ногу.

3. На рисунках 99 и 100 из «положения лежа на животе» одновременно тянем обе пятки к ягодицам. Делаем 12-20 повторений.

4. Все движения стараемся делать качественно, не за счет увеличения «разгона», а за счет силы мышц.

5. Все упражнения выполняем по 3 круга. Отдых между кругами не более одной минуты.

Совет № 63

Бывает, что во время растяжки на шпагат (и не только во время растяжки) слышен неприятный хруст в области таза или позвоночника без проявления болезненных ощущений. У некоторых это может вызвать страх и опасения в дальнейших тренировках.

Причина этого безболезненного хруста заключается в том, что в нашем организме большинство суставов являются полностью подвижными – синовиальными. Внутри такого сустава находится суставная сумка (капсула), заполненная суставной жидкостью, выполняющей роль смазки, а также хрящи, которые защищают суставные поверхности костей и предотвращают стирание костей друг об друга.

В составе суставной жидкости есть газы – кислород, азот, углекислый газ (диоксид углерода). Суставная сумка герметична и имеет собственное внутрисуставное давление. Когда мы резко изменяем угол сгибания сустава, суставная сумка растягивается, давление

в ней падает, газы, растворенные в суставной жидкости, превращаются в пузырьки, которые из-за низкого давления «схлопываются» с соответствующим звуком (рисунок 101).

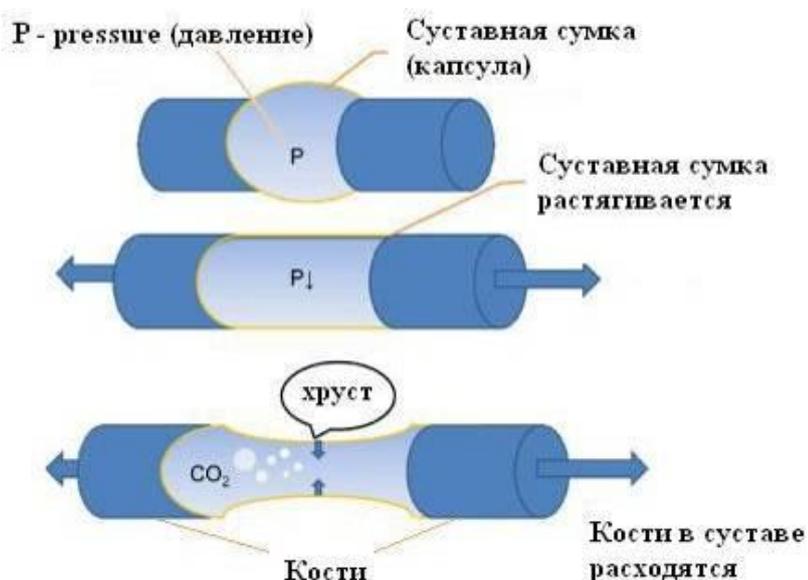


Рис. 101. Кавитация (от лат. cavita – пустота)

Повторить подобный хруст можно через определенное время. Приходится подождать 15-20 минут (углекислый газ за это время вновь растворяется в синовиальной жидкости).

Таким образом, хруст – это не что иное, как выход этих газов. Говоря по-научному – «кавитация».

Если же хруст сопровождается болезненными ощущениями, следует немедленно обратиться к врачу, так как причина тут может быть совершенно иная.

Совет № 64

Надо уметь различать:

1. Острую боль, при которой тренировки стоит прекратить и дать организму время на восстановление, полностью оградив себя от тренировок;
 2. Легкую тянущую боль, которую можно и нужно терпеть. И преодолевать.
- Доводить себя до сильной тянущей боли не нужно.

Совет № 65

Получив травму, тренировки следует отложить на несколько дней – до полного восстановления. Даже если на это уйдет неделя, а то и больше.

Не до конца залеченные травмы имеют тенденцию к рецидиву (повторному проявлению) и могут стать хроническими, постоянно напоминая о себе и не давая полноценно тренироваться.

Не торопитесь «выходить с больничного», если болевые ощущения сильно ограничивают подвижность суставов.

Настоятельно советую обратиться к врачу. Только квалифицированный специалист сможет точно определить характер травмы и назначить курс восстановительной терапии. Даже если вам назначат обследование (бывает недешевое), не экономьте на здоровье.

Не занимайтесь самолечением, иначе можно только навредить.

Совет № 66

Во время разминки и во время тренировки на шпагат мы активно «закачиваем» кровь в мышцы ног. После окончания каждой тренировки (в том числе силовой тренировки на ноги) сделайте обратное действие: постоит 1-2 минуты на руках, кому сложно – можно постоять 2 раза по 30-60 секунд.

Здесь не важно: будете стоять сами, попросите партнера подержать вас за ноги или будете стоять у стены.

Важно, чтобы ноги находились выше головы (рисунки 102-104).



Рис. 102



Рис. 103



Рис. 104

Если стойка на руках дается сложно, выполняйте любое другое упражнение, в котором ноги находятся над головой. Для облегчения можно поставить стопы на табурет или стул (рисунки 105, 106). Более сложный вариант – стопы на полу за головой (рисунок 107).

Такой процесс нормализует циркуляцию крови в нашем организме.



Рис. 105



Рис. 106



Рис. 107

Совет № 67

Не доводите себя до крайностей: не надо натирать ноги и ягодицы «Феналгоном» для быстрого результата, терпеть сильную боль, задерживать дыхание, тянуться головой вниз, рывками продавливать себя.

Полученная травма от пренебрежения правильной техникой и излишней спешки может на месяц откинуть вас от полноценной тренировки.

Совет № 68

Старайтесь избегать стрессовых ситуаций. Частые стрессы держат в напряжении весь организм. Напряженный организм не даст в полной мере расслабиться вашим мышцам и связкам. Соответственно, растяжка на шпагат пойдет гораздо сложнее.

Тренируйтесь с хорошим настроением, все плохое оставляйте вне тренировок.

Совет № 69

По окончании каждой недели делайте замеры, ведите дневник, анализируйте ваши результаты. Делайте выводы и при необходимости вносите изменения в тренировочный процесс. Каждый день делать замеры нет необходимости.

Грамотная работа над собой приблизит вас к желаемой цели.

Совет № 70

Не забывайте отдыхать. Во время растяжки на шпагат мы получаем микроразрывы (микротрещины). Организму нужно время на их восстановление. Чем больше мы получаем микроразрывы, тем больше времени уходит на восстановление.

В период восстановления микроразрывы удлиняются и уплотняются. Тем самым происходит «растягивание» мышц.

Совет № 71

В дни отдыха от растяжки занимайтесь «подкачкой» мышц, помогающих растяжке на шпагат. Речь идет о мышцах пресса, поясничного отдела, ягодичных мышцах.

Например, если «растягиваетесь» через день, можете тренироваться по такой программе:

- понедельник, среда, пятница: растяжка на шпагат;
- вторник: упражнения на пресс (планки, скручивания, подъемы ног и т.д.);
- четверг: упражнения на поясницу (планки, одновременное поднятие ног и корпуса из положения «лежа на животе» и т.д.);
- суббота: упражнения на ягодичные мышцы (махи ногами, приседания, выпады и т.д.);
- воскресенье: активный отдых (небольшие пробежки, прогулки на свежем воздухе).

Длительность тренировок на пресс, поясницу и ягодичные мышцы примерно 30-40 минут.

Совет № 72

Помимо растяжки на шпагат занимайтесь спортом. На улице (стадионе), в бассейне, дома или в тренажерном зале: бег, плавание, катание на лыжах и коньках, участие в любых спортивных играх и т.д. Непременно это ускорит приближение вас к заветному шпагату.

Сильные мышцы лучше и быстрее тянутся, меньше подвержены травмам. Это доказанный научный факт.

Совет № 73

Спите не менее 8 часов в сутки. Сон должен быть не только достаточным по времени, но и качественным – спокойный глубокий сон.

Недостаток сна приводит к нервному и физическому истощению. Как следствие, вы не сможете полноценно восстановиться между тренировками. А сама тренировка после недосыпа не принесет результата и, возможно, отрицательно скажется на нервной системе.

Во время сна происходят мощные восстановительные процессы, поскольку днем в фазе бодрствования на них просто не хватает ресурсов, ведь нужно постоянно и каждую секунду поставлять дополнительный кислород к мышцам, питать кости кальцием, обогащать кровью отделы мозга и просто переваривать пищу. Энергии на это тратится огромное количество. Ночью же все эти системы, потребляемые ресурсы, спят, а значит, организм лучше отводит шлаки и выводит продукты распада.

Благодаря продолжительному качественному сну, организм быстрее всего восстанавливается и подготавливается к дальнейшей интенсивной работе.

Совет № 74

Принимайте теплый душ (ванну, баню, сауну) после тренировки, но никак не перед тренировкой в качестве альтернативы разминке. Наибольший эффект избавить тело от напряжения и болей в мышцах после тренировок достигается, если теплый душ чередовать с холодным. Такая «игра» на контрастах восстановит силы, возобновит бодрость и наполнит энергией.

Те, кто предпочитает принимать теплый (а некоторые даже горячий) душ вместо разминки, должны помнить, что во время разминки происходят совершенно другие физиологические процессы: суставы смазываются синовиальной (суставной) смазкой (жидкостью), ткани становятся эластичными, защищены от травм и растяжений. После горячего душа мышцы всего лишь быстро разогреваются, но так же быстро остывают.

Разогрев от разминки длится дольше.

Совет № 75

Бег на длинные дистанции (от 10 км и выше), а также многокилометровые походы не совсем совместимы с растяжкой на шпагат. В дни таких забегов и походов воздержитесь от полноценной тренировки на шпагат, так как идет сильная нагрузка на тазобедренный, коленный и голеностопный суставы. А вот легкая разминочная растяжка пойдет на пользу.

Совет № 76

Если вы офисный работник или водитель автомобиля, и ваш рабочий день преимущественно проходит в сидячем положении, ежедневно занимайтесь ходьбой не менее 60 минут (например, 30 минут в обеденный перерыв и 30 минут после работы). Ходить надо не только по прямой, но и по наклонной плоскости (например, по лестнице).

Если нет времени ходить в обеденное время и после работы, старайтесь ходить в течение рабочего дня суммарно не менее 60 минут.

Простая ходьба прорабатывает тазобедренный сустав, укрепляет мышцы ягодиц, бицепсы и квадрицепсы бедра, икроножные мышцы.

Все это благоприятно скажется на вашей растяжке на шпагат.

Совет № 77

Если ваш рабочий день проходит в офисном кресле, начинайте тренировать спину прямо в этом кресле: прогиб в пояснице, исправление осанки.

Чтобы не было соблазна постоянно прислоняться к спинке кресла, открутите ее и уберите подальше. Привыкайте сидеть ровно, немного отводя плечи назад. Это укрепит поясничный отдел, исправит осанку.

Также советую не опираться на левую руку, левшам – на правую руку. Позвоночник должен быть ровным. Голень-бедро, а также бедро-корпус должны образовывать углы 90 градусов. Подошва всей поверхностью прижата к полу: не «косолапить», никаких скрещиваний ногами (рисунки 108, 109).

Первое время будет сложно привыкнуть (по себе знаю). Особенно, если кривая осанка у вас идет еще со школьных времен. Если стало совсем трудно сидеть в таком правильном положении, советую походить по офису пару минут.

Стремитесь исправляться: работать над своей осанкой не только в тренажерном зале или дома, но и сидя в рабочем кресле.

И не забывайте о своей мечте – сесть на шпагат.



Рис. 108



Рис. 109



Совет № 78

Простое, но эффективное упражнение – обычный вис на турнике или перекладине. Обязательно выполняйте его несколько раз в день по 30-60 секунд каждый день (дома, на работе, в тренажерном зале, на улице и т.д.).

Регулярное выполнение вися на турнике создает вытяжение, снимающее напряжение с позвоночника. Особенно, если вы весь день проводите в сидячем положении. Растяжение позвоночника и мышц спины уменьшает боли и повышает их гибкость.

Если есть проблемы со спиной, не рекомендуется резко запрыгивать и спрыгивать с турника. Заранее подбирайте высоту таким образом, чтобы обеими руками, вытянутыми вверх, можно было свободно достать турник, встав на носочки. Таким образом, позвоночник избавляется от слишком резких и жестких растягиваний, нагрузок и сжиманий.

Совет № 79

Ежедневно пейте не менее 2 литров воды (рисунок 110).

Если помимо растяжки занимаетесь силовыми упражнениями или другими видами спорта, в тренировочные дни количество потребляемой воды увеличивайте до 2,5-3 литров, равномерно распределяя в течение дня.

При активной работе клетки должны оставаться увлажненными. При недостаточном количестве воды замедляются биохимические реакции в организме.

Вода улучшает эластичность мышц и связок, делает тело гибким и здоровым.

Ваш вес кг	Низкая физическая активность	Средняя физическая активность	Высокая физическая активность
50	1,55	2,00	2,30
60	1,85	2,30	2,65
70	2,20	2,55	3,00
80	2,50	2,95	3,30
90	2,80	3,30	3,60
100	3,10	3,60	3,90

Рис. 110. Суточная потребность в воде (в литрах)

Совет № 80

Сократите потребление алкоголя.

Более 100 грамм крепкого алкоголя в конце рабочей недели сводит на нет всю вашу недельную тренировку.

Под действием алкоголя организм теряет значительное количество жидкости. Обезвоженные мышцы теряют эластичность. Затормаживается перенос полезных и вредных веществ.

В таком состоянии активные физические нагрузки, включая растяжку на шпагат, принесут только вред.

Совет № 81

Сократите потребление соли.

Соль – это враг, препятствующий развитию гибкости суставов. Она приводит к жесткости связок, артриту. Кроме того, соль задерживает в теле жидкость.

Лучшим решением будет заменить соль морской капустой, лимонным соком, натуральными приправами, зеленью.

Совет № 82

В летний и осенний периоды употребляйте побольше свежих фруктов, овощей, ягод (черника, вишня, ежевика, малина). Обязательно включите их в свой рацион. Они содержат много микроэлементов и витаминов, полезных для нашего организма.

Хотя бы один раз в неделю употребляйте такой экзотический фрукт, как авокадо. Он улучшает выработку коллагена и эластина. Авокадо содержит токоферол – это витамин Е, необходимый для здорового вида кожи и волос, что особенно полезно для женщин.

В зимний и весенний периоды, когда организм особенно нуждается в витаминах С, А, В5, В6, меди и цинке, для поддержания здоровья хрящевой ткани применяйте витаминно-минеральные комплексы.

Витамин С помогает предотвратить воспалительные процессы в суставах при растяжке.

Совет № 83

Эластичности мышц также способствуют жирные кислоты, такие как омега-3, омега-6 и омега-9. Поэтому обязательно включите в рацион льняное масло, жирную рыбу, орехи, рыбий жир. Жировой рацион должен содержать около 30-35 грамм высококачественных жирных кислот. Это улучшит податливость мышечной ткани.

Изучая полезные свойства жирных кислот, я натолкнулся на 2 продукта: Омега-3 и Омега 3-6-9 (рисунки 111, 112).



Рис. 111. Омега-3

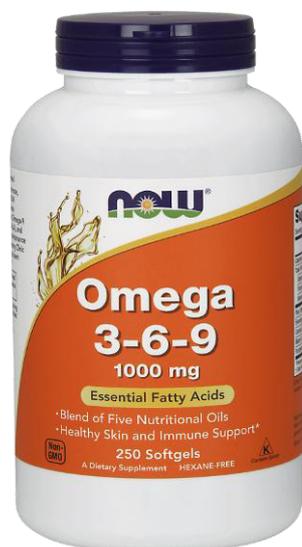


Рис. 112. Омега 3-6-9

Что из них лучше?

Ответ на этот вопрос нашел в статье автора, доктора наук, Джима Стоппани:

«Как и омега-3, жиры омега-6 являются незаменимыми и очень полезны для здоровья, но между этими типами липидов имеется одно существенное отличие. Жиры омега-6 широко распространены в растительных маслах, орехах и мясе животных зернового откорма, а потому недостатка этих жиров большинство из нас не испытывает. Более того, они даже могут стать причиной проблем. Несмотря на свою незаменимость, эти жиры из полезных могут превратиться во вредные, если соотношение омега-6 к омега-3 превысит пропорцию 4:1.

Рацион питания, в котором соотношение омега-6 к омега-3 выше нормы, может привести к развитию болезней сердца, диабета, рака, астмы, артрита и депрессии. Кроме того, такой дисбаланс препятствует оптимальному мышечному восстановлению и росту, а также ингибирует расщепление жиров. К сожалению, в диете большинства американцев и европейцев преобладают омега-6 жиры, а потому отношение омега-6 к омега-3 значительно превышает оптимальные 4:1. Когда баланс омега-6 и омега-3 близок к 1:1, риск перечисленных выше заболеваний резко снижается, а мышечный рост и расщепление жиров усиливается.

Подобно омега-3 и омега-6, жиры омега-9 также приносят пользу нашему организму, а именно обладают противовоспалительным действием, ускоряют регенерацию суставных тканей и помогают предупредить развитие многих заболеваний. Но в отличие от омега-3 и омега-6, жирные кислоты омега-9 не относятся к незаменимым. Это значит, что ваш организм может синтезировать их самостоятельно. Плюс, омега-9 жиры содержатся в оливковом масле и других растительных маслах. Следовательно, если вы включите оливковое масло в свой рацион, а вы должны это сделать, вы, скорее всего, получите оптимальное количество омега-9 жиров.

Если оптимальная пропорция имеет такое большое значение, почему бы не принимать нутриенты в этой пропорции? Но правда в том, что единственной проблемой большинства людей является банальный дефицит омега-3.

Принимая омега-6 жиры, и даже омега-3-6-9, мы лишь усиливаем существующий дисбаланс. Как ни крути, в составе большинства добавок 3-6-9 вы найдете лишь 10-20 % от того количества омега-3 жиров, которое содержится в продуктах омега-3 на основе рыбьего жира».

Вывод: принимайте в капсулах Омега-3.

Курс приема длится 1-2 месяца, затем процедуру повторяют через 3-4 месяца. Если вы не профессиональный спортсмен и у вас нет излишних физических нагрузок, принимать более 2 месяцев подряд не имеет смысла.

Совет № 84

Не пренебрегайте молочными продуктами: молоко, кефир, йогурт, сметана, творог, сыры. Эти продукты содержат кальций, необходимый для укрепления костей, позвоночника.

Стоит упомянуть еще одно замечательное свойство кальция: научные исследования показали, что он снижает уровень жира в организме. Это природный жиросжигатель.

Совет № 85

Во время занятий на растяжку хрящи (прослойка между костями) трутся друг о друга. Это приводит к изнашиванию суставов.

Главные составляющие хряща – белки коллаген и эластин. Для поддержания их в форме необходимо принимать препараты хондроитина, коллагена и глюкозамина.

В магазинах спортивного питания есть комплексы, содержащие сразу все три компонента. Перед покупкой обязательно проконсультируйтесь со специалистом. Также хочу обратить ваше внимание на то, что производители спортивного питания не рекомендуют его лицам моложе 18 лет.

Важно знать, что данные препараты не улучшают непосредственно показатели гибкости, но они поддерживают суставы и конкретно хрящевую ткань в активном здоровом состоянии. Эта подпитка нужна именно при изнашивании суставов постоянными интенсивными нагрузками и растяжкой.

Из натуральных продуктов для хрящевой ткани и суставов вам будут полезны холодец, заливная рыба, бульоны на косточке, рыба с костями, морепродукты.

Если вы вегетарианец, то для хрящевой ткани и суставов вам будут полезны кисель, фруктово-желе, мармелад, агар-агар, сырые овощи, морская капуста.

Совет № 86

Употребляйте продукты, содержащие белок: куриную грудку, мясо индейки, говядину, яйца, рыбу, обезжиренный творог.

Белок необходим для восстановления повреждений мышечной ткани после растяжки, а также он укрепляет и способствует раскрытию суставов.

Чтобы качественно восстанавливаться, употребляйте белковую пищу в течение всего дня, делая пару углеводных перекусов в перерывах (фрукты, смузи, шоколад).

Если вы вегетарианец, вам подойдут продукты, содержащие растительный белок: фасоль, соя, чечевица, орехи, семена, сухофрукты.

Суточная норма белка для среднестатистических людей, которые не занимаются спортом и хотят быть здоровыми: 1-1,2 грамма на 1 кг массы тела.

Суточная норма белка для людей, занимающихся спортом:

– для женщин спортсменок: 1,5 грамма на 1 кг массы тела;

– для мужчин спортсменов: 1,5-2,0 грамма на 1 кг массы тела.

Совет № 87

Используйте разогревающие мази. Это незаменимая вещь в качестве профилактики. Когда проблемное место хорошо разогрето, то вероятность травмировать поврежденный участок существенно снижается. Вы сможете полноценно потрудиться, не испытывая скованности выполнить запланированную программу.

Если во время движения у вас болят суставы, то разогревая их перед занятиями, вы улучшите в них подвижность и убережете хрящевую ткань от преждевременного износа.

Но вместе с тем важно помнить, что сами по себе мази не приведут к шпагату, они лишь способствуют дополнительному разогреву до начала тренировки, а также снятию болевых ощущений и восстановлению после тренировки.

Перед применением той или иной мази читайте внимательно инструкцию. Длительное применение препарата не рекомендуется, так как сильное жжение (иногда даже слабое жжение для людей с чувствительной кожей) может вызвать аллергическую реакцию.

Важно знать: получив растяжение (травматическое повреждение волокон ткани), нельзя использовать разогревающие мази первые 24 часа, так как увеличение температуры травмированного участка расширяет сосуды. Это приводит к усилению кровотечения и увеличивает отек поврежденной ткани (алкоголь, горячий душ, баня также расширяют сосуды).

Чтобы сузить сосуды необходимо снять воспалительный процесс: приложить лед и использовать охлаждающие мази, в состав которых входит ментол.

Совет № 88

Во время выполнения статических упражнений тело находится в неподвижном состоянии. Эти «паузы» приводят к остыванию мышц. Тренируясь дома, на улице (на стадионе) или в спортзале, надевайте компрессионную одежду.

Помимо того, что компрессионная одежда красиво смотрится, она еще имеет ряд плюсов:

- на протяжении тренировочного процесса сохраняет кровяную накачку;
- держит мышцы в тонусе, снижая мышечные колебания;
- снижает уровень молочной кислоты и отечности при интенсивных нагрузках;
- увеличивает выносливость и эффективность мышечной работы;
- ваши мышцы дольше остаются разогретыми, поддерживая максимальную функциональность.

Таким образом, надевая компрессионную одежду на тренировки, вы снижаете риск растяжений и травм.

Совет № 89

Совет больше предназначен для мужчин. Рекомендую под компрессионные штаны не надевать нижнее белье, а поверх штанов либо шорты на слабой резинке, либо ничего не надевать.

Надев все 3 вещи (нижнее белье, компрессионные штаны и шорты), почувствуете дискомфорт и неприятные ощущения в области живота: давят сразу 3 резинки. Особенно это чувствуется при выполнении различных наклонов корпуса вперед, в складке – движения ограничены.

Тренируйтесь с максимальным комфортом.

Совет № 90

На начальном этапе ваших тренировок хотя бы 1-2 месяца позанимайтесь с инструктором по стретчингу (растяжке).

Квалифицированный инструктор покажет вам основной комплекс упражнений, правильную технику выполнения, от которой многое зависит, исправит ваши технические ошибки, а также поможет составить программу для дальнейших самостоятельных тренировок.

Совет № 91

Не будет лишним дополнительно позаниматься йогой с опытным инструктором.

Хоть упражнения (в йоге – асаны) во многом схожи со стретчингом, все же отличия имеются. Особенно, если ваши тренировки включали только динамические упражнения, йога будет вам очень полезна.

Например, 3 месяца я занимался и стретчингом и йогой с опытными инструкторами. Польза от этого, несомненно, есть.

Совет № 92

Если шпагат – ваша мечта, не стоит на ней экономить. Это значит, что расходы на спортивное и дополнительное питание, занятия с инструкторами (йога, стретчинг), покупка спортивных товаров и одежды, о которых было сказано выше, обязательно должны быть заложены в вашем бюджете.

Пренебрегая этим, процесс растяжки на шпагат будет очень долгим.

Совет № 93

Ни в коем случае не отчаивайтесь, если вы грамотно составили программу, выполняете согласно плану, но нет результата, например, после 60 дней упорных тренировок. Продолжайте тренироваться в том же режиме, постепенно внося коррективы.

Если чувствуете, как тянутся ваши мышцы и связки на каждой тренировке, будьте уверены, вы делаете все правильно. Просто некоторым нужно больше времени на растяжку. Проявите терпение.

Совет № 94

Иногда бывает так: тренируясь в паре или в команде, замечаете, что ваши результаты заметно отстают от остальных. Не стоит переживать по этому поводу. У каждого разная природная растяжка: кто-то от природы гибкий, а кто-то, наоборот, «деревянный». Не стремитесь кого-то догнать и обогнать. Плавно двигайтесь вперед по своему индивидуальному плану.

Важно быть лучше самого себя, кем вы были месяц назад. В этом заключается прогресс и достижение цели.

Совет № 95

Не делайте никаких математических расчетов. Если в первые 2 недели тренировок вы просели на 10 см, в последующие 2 недели – еще на 7 см, это не значит, что такими темпами вы через пару месяцев полностью сядете на шпагат.

Морально и физически будьте готовы к тому, что стремительные успехи первых недель затем будут снижаться, пока вы не дойдете до того момента, когда прогресс остановится. Это может продолжаться неделями. Возможно, будут откаты. Это нормальное явление.

Организм привыкает к изменениям. Ему нужно дать время на адаптацию.

Совет № 96

Не занимайтесь самообманом. Когда до заветного продольного и поперечного шпагата остается буквально несколько сантиметров, некоторые (и я, в том числе раньше так делал) в последний момент:

- в продольном шпагате «заваливаются» на бедро передней ноги (рисунок 113);
- в поперечном шпагате «заваливают» таз назад (рисунок 114).

Если смотреть сверху, видно, что шпагата никакого нет. Но на фото при удачном ракурсе это бывает плохо различимо.

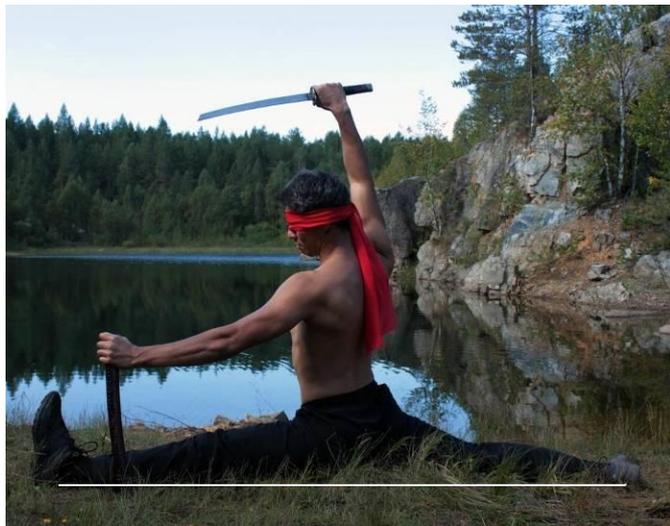


Рис. 113



Рис. 114

Довольствуясь красивыми фото, некоторые считают, что так достаточно и останавливаются на этом. Тогда как до полного шпагата остается немного проявить терпение и продолжать тренировки (рисунки 115, 116).



Рис. 115



Рис. 116

Радость от идеального шпагата длится намного дольше, чем от красивого фото с полушпагатом.

Совет № 97

Общайтесь с позитивно настроенными людьми, которые верят и поддерживают вас в достижении цели. Это вдохновляет и мотивирует. Особенно в те периоды, когда у вас явный спад.

Очень помогает общение с теми людьми, кто уже добился тех результатов, к которым вы только идете. Кто на своем примере показал, что это возможно.

Совет № 98

Поскольку растяжка на шпагат это не быстрый процесс (от 6 месяцев и дольше), мотивация часто падает. «Руки опускаются», если прогресс вдруг останавливается или того хуже идет регресс.

Попробуйте прибегнуть к «чудесам» фотошопа: сделайте фото, где вы сидите на шпагате. Для эпичности кадра можно «позаимствовать» тело у звезды крутого боевика (рисунок 117).

Распечатайте и поставьте на видное место. Человек на фото – это вы в недалеком будущем (рисунок 118). Пусть он станет для вас целью.

Мотивация поднимется.

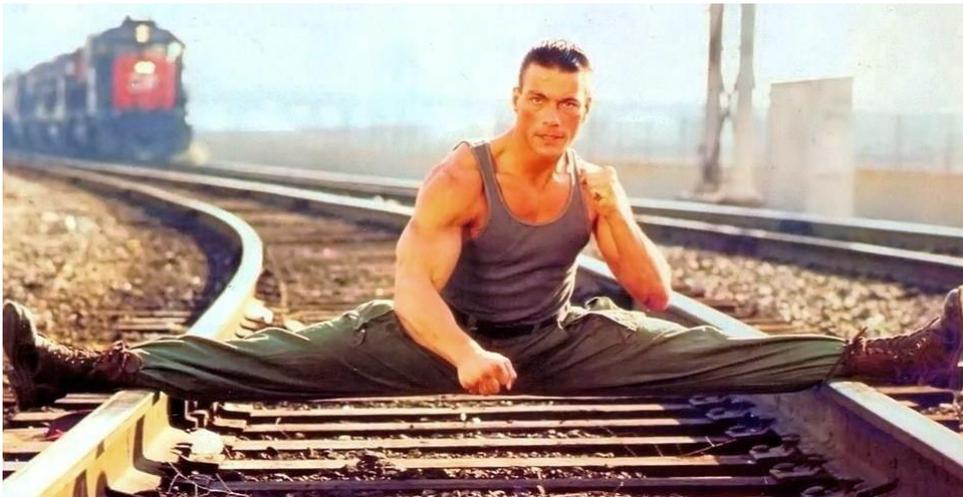


Рис. 117

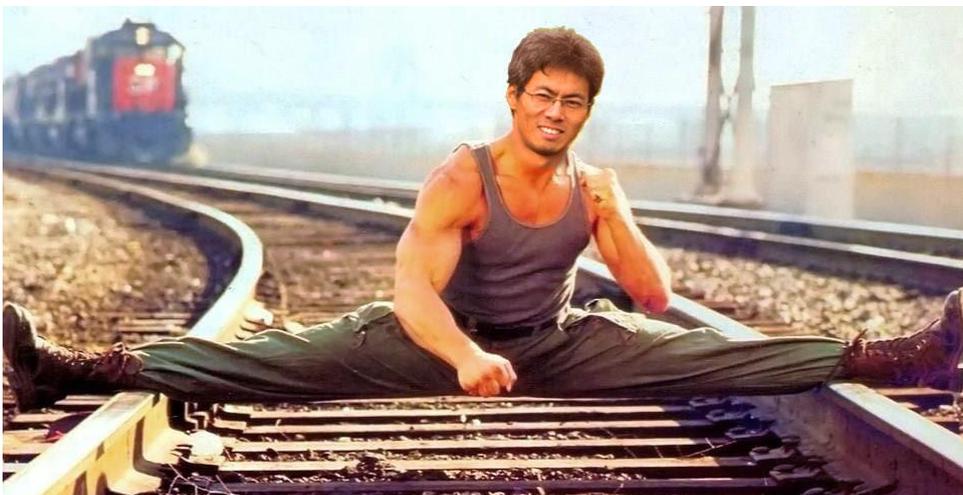


Рис. 118



Рис. 119

Совет № 99

Растяжка на шпагат – это не спринт. Это забег на длинную дистанцию.

К примеру, чтобы пробежать первый марафон, новичку советуют начинать подготовку за 16 недель (4 месяца) до старта. Так почему некоторые думают, что сесть на шпагат легче, чем пробежать марафон?

В любых тренировках надо постепенно увеличивать нагрузку, давая организму время на адаптацию, а также время на восстановление.

Так же, как и при подготовке к марафону, подходить к тренировкам по растяжке на шпагат следует со всей серьезностью и ответственностью.

Совет № 100

Шпагат – это не только набор физических упражнений на растяжку. Это целый комплекс, включающий физические упражнения, правильное дыхание, расслабление, отдых, питание, здоровый образ жизни.

Не надо пренебрегать даже одним из этих составляющих.

Если будете только заниматься растяжкой, забывая про все остальное, шпагат вам еще долго не светит.

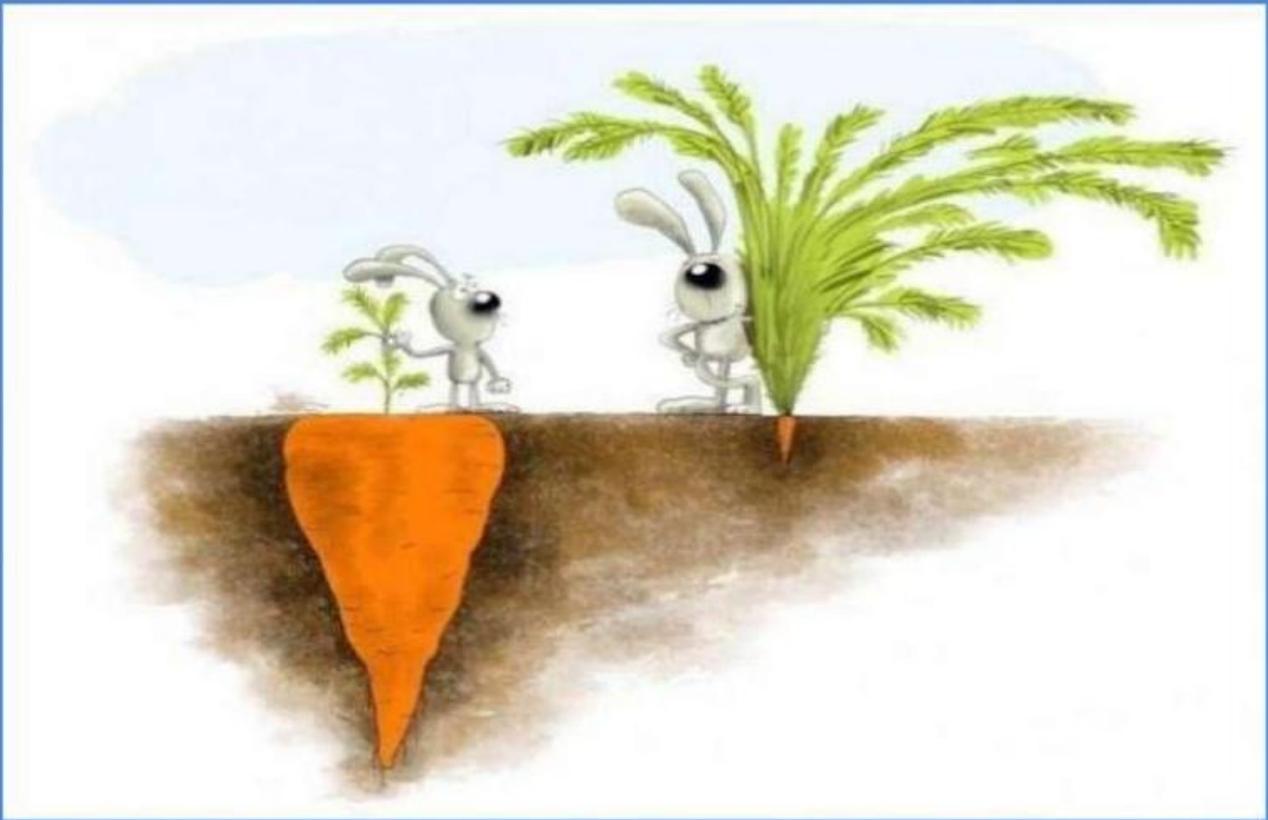
Совет № 101

Верьте в себя и свои возможности.

Даже если никто другой в вас не верит.

И тогда все обязательно получится!

Желаю удачи!



**Сохраняйте веру в себя,
даже когда никто в вас не верит.**

Послесловие

Если вы хотите более подробно узнать о моих тренировках, предлагаю вашему вниманию 2 новые книги, изучив которые и применив на практике полученные знания, вы, безусловно, повысите свой уровень развития гибкости.



Книга вторая Мой первый шпагат в 35 *Путь от мечты к цели*

Аннотация

Книга будет полезна тем, кто тренируется самостоятельно и хочет освоить продольный и поперечный шпагат в любом возрасте без травм.

Название книги говорит само за себя: автор впервые освоил шпагат в 35 лет. При этом он никогда не занимался танцами, балетом или гимнастикой. Наоборот, его 8-ми часовой рабочий день уже более 10 лет проходит в сидячем положении. Тем не менее, это не помешало ему составить свой комплекс эффективных упражнений на каждый день и успешно освоить оба вида шпагата.

Прочитав эту книгу, вам останется только применить полученные знания в своих тренировках, корректируя под ваш уровень развития гибкости.

Во второй книге «*Путь от мечты к цели*»:

- более 400 фотографий и рисунков с подробным описанием правильной техники выполнения упражнений;
- готовая программа тренировок, рассчитанная на 7 тренировочных дней в неделю;
- рекомендации для новичков по составлению собственной тренировочной программы в зависимости от вашего уровня подготовки;
- комплекс силовых упражнений, а также динамических и статических упражнений на растяжку;
- полностью описан весь тренировочный процесс (в домашних условиях, в тренажерном зале, на стадионе), включающий разминку, последовательность выполнения упражнений, время отдыха между упражнениями, количество повторений и подходов, время статического удержания;
- рекомендации для быстрого восстановления между тренировками;
- информация о питании для улучшения растяжки.

Ознакомиться с фрагментами второй книги можно [здесь](#)

МОЙ ПЕРВЫЙ ШПАГАТ В 35

5 СУПЕР БОНУСОВ
К ИДЕАЛЬНОМУ ШПАГАТУ

КНИГА ТРЕТЬЯ



УГАЙ АЛЕКСАНДР

Книга третья Мой первый шпагат в 35 5 супер бонусов к идеальному шпагату

Аннотация

Третья книга является продолжением первых двух книг. Она предназначена для более подготовленных спортсменов, чей уровень растяжки нельзя назвать «начинающим».

Третья книга содержит более 300 фотографий и рисунков с подробным описанием правильной техники выполнения упражнений.

Весь комплекс упражнений для продольного и поперечного шпагата, описанный в третьей книге был выполнен в домашних условиях. Поэтому те любители шпагата, которые предпочитают тренироваться дома, не посещая тренажерный зал, получают еще больше удовольствия от домашних тренировок.

Книга состоит из 5 разделов (бонусов), которые помогли автору освоить «отрицательный» продольный и поперечный шпагат за достаточно короткий срок без травм:

БОНУС № 1. Как в домашних условиях сделать простой и эффективный тренажер, помогающий в растяжке на продольный и поперечный шпагат.

БОНУС № 2. Как за пару месяцев навсегда исправить кривую осанку.

БОНУС № 3. Как с нуля научиться делать складку.

БОНУС № 4. Как полностью сесть на продольный шпагат, если осталось несколько сантиметров, но никак не получается.

БОНУС № 5. Как полностью сесть на поперечный шпагат, если осталось несколько сантиметров, но никак не получается.

В этой книге автором подробно описан весь комплекс упражнений не только на развитие гибкости, но также на развитие силы сухожильно-связочного аппарата. Ведь именно слабые связки и сухожилия являются причинами таких травм, как, например, вывих бедра, растяжение связок, полный или частичный разрыв сухожилий и других травм.

Благодаря знаниям анатомии, автор не только указал на проблемы, с которыми он сам столкнулся при освоении продольного и поперечного шпагата, но и подробно описал методы их решения.

Как показали первые отзывы читателей, такие же проблемы есть почти у каждого, кто занимается растяжкой на шпагат, независимо от пола и возраста.

Своим примером автор доказал, что даже в возрасте 35 лет сесть на свой первый шпагат вполне по силам каждому, кто готов тренироваться и не сдаваться, несмотря на возраст.

Ознакомиться с фрагментами третьей книги можно [здесь](#)