

РАСТЯЖКА НА ШПАГАТ

Пошаговый путь к шпагату: безопасное раскрытие тазобедренных и задней поверхности. 6 недель.

- 6 недель
- Средний
- Дом (коврик)

для кого и результат

ПОДОЙДЁТ, ЕСЛИ

- ✓ Хочешь сесть на шпагат
- ✓ Готова заниматься регулярно
- ✓ Тянешься без боли, постепенно

КАК ЗАНИМАТЬСЯ

ПРАВИЛА ПРОГРАММЫ

- Частота: 3 тренировки в неделю через день (например Пн / Ср / Пт).
- Разминка (5 мин): суставная гимнастика сверху вниз + 20 махов руками, 20 приседаний без веса, лёгкое кардио на месте.
- Заминка (5 мин): спокойная ходьба и растяжка основных мышц по 20–30 сек.
- Прогрессия: каждую неделю добавляй 1–2 повтора или немного веса. Стало легко во всех подходах — повышай нагрузку.
- Темп: движение подконтрольное, без рывков. Отдых между подходами 60–90 сек.

Расписание: 4–5 раз в неделю по 20–25 минут

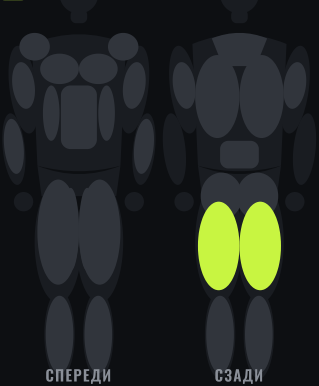
ТРЕНИРОВКИ

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ

КОМПЛЕКС НА ШПАГАТ

Тянись на выдохе, без рывков и боли

1



НАКЛОН К ПРЯМЫМ НОГАМ

3×40 сек

ТЕХНИКА

Сидя/стоя с прямыми ногами, наклоняйся от таза с прямой спиной до лёгкого натяжения задней поверхности. Не тяни рывками, дыши.

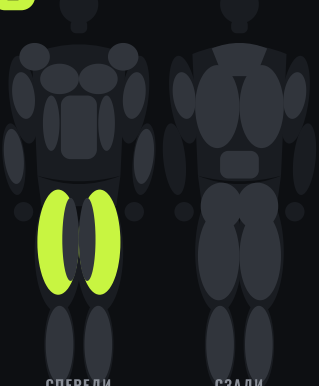
ЧТО ДАЁТ

Растягивает заднюю поверхность бедра, улучшает наклон и осанку.

РАБОТАЮТ МЫШЦЫ

Бицепс бедра

2



РАСТЯЖКА СГИБАТЕЛЕЙ БЕДРА

3×40 сек на сторону

ТЕХНИКА

Выпад с опущенным задним коленом, таз чуть вперёд до натяжения передней поверхности бедра. Держи, дыши ровно, смени сторону.

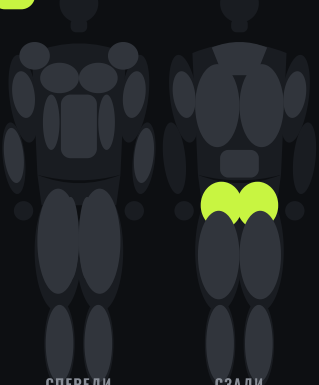
ЧТО ДАЁТ

Растягивает сгибатели бедра — свобода таза и здоровье поясницы.

РАБОТАЮТ МЫШЦЫ

Квадрицепс

3



ПОЗА ГОЛУБЯ

3×40 сек на сторону

ТЕХНИКА

Одна нога согнута впереди, вторая вытянута назад. Опускай таз к полу до натяжения ягодицы передней ноги. Держи, дыши, смени сторону.

ЧТО ДАЁТ

Глубоко растягивает ягодицы и тазобедренный сустав.

РАБОТАЮТ МЫШЦЫ

Ягодицы

4



«БАБОЧКА»

3×40 сек

ТЕХНИКА

Сидя, стопы вместе, колени врозь. Мягко опускай колени к полу, спина прямая, лёгкий наклон вперёд. Раскрывает тазобедренные.

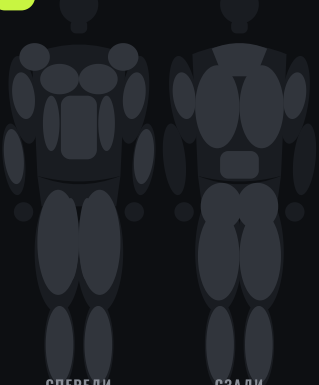
ЧТО ДАЁТ

Раскрывает тазобедренные и внутреннюю часть бёдер.

РАБОТАЮТ МЫШЦЫ

Внутр. бедро

5



СКЛАДКА НОГИ ВРОЗЬ

3×40 сек

ТЕХНИКА

Сидя, ноги широко врозь, наклоняйся вперёд с прямой спиной до натяжения внутренней поверхности. Дыши, без рывков.

ПИТАНИЕ — КОРОТКО

ПИТАНИЕ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ И ЭНЕРГИИ

- Сбалансированно и без крайностей: белки, углеводы, полезные жиры.
- Белок каждый день — для мышц, суставов и иммунитета.
- Больше овощей, цельных продуктов и воды (1,5–2 литра).
- Меньше сахара, соли и переработанной еды.
- Режим, прогулки и сон 7–8 часов — база хорошего самочувствия.

ВАЖНО

Программа носит общий характер. При хронических болезнях, травмах, беременности или после операций — сначала проконсультируйся с врачом. Не тренируйся через боль, осваивай технику с лёгкого веса. За персональной программой под твои особенности — запишись к Демису.