

Как сесть на шпагат?

Пособие для детей и их родителей.

с. Коточиги, 2023 г.

Вместо введения...

Хорошая растяжка – это не только красиво, но и очень полезно. Подвижные суставы и эластичные мышцы способствуют наиболее гармоничному физическому развитию ребёнка. В детском возрасте тело ребёнка наиболее пластично и легче адаптируется к физическим нагрузкам в форме растяжки. В подростковом возрасте дети часто испытывают боли при быстром росте. Это происходит из-за резкой растяжки мышц и вытягивания суставов. Поэтому регулярные занятия растяжкой во многом облегчат ребёнку этот нелёгкий период.

Упражнения, подобранные в этой книге, помогут вам улучшить гибкость, укрепить здоровье и, конечно же сесть на шпагат.

Помните, у вас всё получится! А эта книга поможет вам сделать шаг к вашей цели.

1) Наклоны вперёд. Встать прямо, наклонить вперёд, доставая руками пола. Ноги при этом должны быть прямыми. В таком положении нужно продержаться 30 секунд – 3 подхода. Каждый день увеличивать время на 5 секунд до 1 минуты (рисунок 2) [2].



2) Наклоны назад (рис.6). Встать ровно, руки на пояс. Наклонить назад до максимально возможного состояния. В таком положении нужно продержаться 2 секунд – по 2 подхода. Каждый день увеличивать время (5 секунд). [2].



3) Бабочка. Сесть на ровную поверхность, ноги сложить в бабочку (рис. 7). Руками упереться в колени, тем самым увеличивая на них нагрузку. Выполнить 2 подхода по 30 секунд [5].



4) Бабочка лёжа (рис.8). Снова выполняем упражнение «Бабочка», наклонившись при этом вперёд. Руки вытягиваем перед собой. В таком положении продержаться 30 секунд. Выполнить 2 подхода, постепенно увеличивая время [3].



5) Лягушка. Исходное положение – лёжа на животе. Согнуть ноги в коленях, при этом максимально раздвигая их в стороны. Туловище упереть на руки, согнуты в локтях (рис. 9). В таком положении нужно продержаться 30 секунд (2 подхода).



6) Лягушка динамично. Выполняем упражнение «Лягушка», выполняя при этом движения туловищем вперед – назад. Выполняем 2 подхода по 30 секунд [5].

7) Подъем ноги лёжа на спине. Исходное положение – лёжа на спине. Согните ногу в колене и прижмите максимально близко к туловищу. Выполняем по 2 подхода по 30 секунд на каждую ногу (рисунок 10) [2].



8) Выпады. Встаём упором на одну ногу, согнутую в колене. Вторую ногу отводим назад. Выполняем движения туловищем вперед – назад по 20 раз на каждую ногу по 2 подхода. (рисунок 11).



9) Наклоны сидя (рис. 12). Исходное положение – сидя. Ноги раздвинуты максимально в стороны. Выполняем наклоны вперёд, к левой ноге и к правой ноге с задержкой на 30 секунд в каждом положении. Выполнить 2 подхода. [3].



10) Полушпагат с упором на руки (рис. 13). Для выполнения этого упражнения нужно присесть, упавшись на 1 колено. Вторую ногу вытягиваем вперёд. Затем медленно разводим ноги вперёд и назад соответственно, упавшись руками в пол. В таком положении нужно продержаться 20 по 2 подхода [4].



11) Продольный шпагат (рис. 14). Выполняем упражнение «Полушпагат с упором на руки до максимально возможного состояния, постепенно увеличивая нагрузку. Время выполнения упражнения – 2 подхода по 30 секунд [4].



Растяжка всем полезна
Растяжка всем нужна
Ведь без растяжки плохо
Нагнуться трудно нам

Растяжка нас спасает
Нам двигаться легко
суставы не страдают
И жить уже легко

Спина не беспокоит
И ноги не болят
И скоро с Вами может
Мы сядем на шпагат

Давайте заниматься
И мышцы все тянуть
Спасибо скажет тело
Болезни все уйдут...