**6 дневный фитнес марафон.**

**Тема-Растяжка на шпагат.**

Обязательно выполните [разминку перед растяжкой на шпагат](https://goodlooker.ru/razminka-rastyazhka-nog.html). Без разминки растягиваться на шпагат не только малоэффективно, но и чревато травмами.

1 день.

1 упражнение- Наклон к прямой ноге. Поставьте ногу на шаг впереди себя и опустите корпус вниз, стараясь ладонями достать до пола. Не сгибайте ноги в коленях и не подавайте таз вперед. Наклоняйтесь за счет тазобедренных суставов, а не поясницы, поэтому спину старайтесь не округлять. Новичкам рекомендуется использовать блоки для йоги, если не получается дотянуться до пола руками. Базовое упражнение растягивает мышцы задней поверхности бедер, что поможет вам сесть на продольный шпагат вв кратчайшие сроки.

2 упражнение- Наклон к прямой ноге из полуприседа

Поставьте одну ногу на шаг вперед, а другую согните в колене. Наклонитесь к прямой ноге, при этом поднимите носок вверх, чтобы дополнительно тянуть икры. Постарайтесь положить лоб на колено, а руки поставить на пол как можно ближе к корпусу. Наклоняйтесь от бедра, чтобы чувствовать, как тянутся мышцы задней поверхности ног, включая голени. Упражнение глубоко растягивает заднюю поверхность бедер, улучшает эластичность связок и является обязательным для выполнения, если вы хотите сесть на продольный шпагат с нуля в домашних условиях.

2 день.

1 упражнение-  Складка стоя

Встаньте прямо, ноги поставьте вместе или на ширине плеч. Сделайте глубокий наклон вниз от бедер, не округляя спину. Поставьте ладони на пол перед собой, на выдохе обхватите ноги и постарайтесь приблизить голову к коленям. Главное – не сгибайтесь в пояснице, при наклоне ощущайте, как тянется задняя поверхность ног. Складка – ключевое упражнение, освоение которого поможет вам сесть на шпагат в домашних условиях, так как во время него прорабатываются мышцы обеих ног и улучшается гибкость тазобедренных суставов.

2 упр.- Наклон вперед со скрещенными ногами

Встаньте прямо и перекрестите ноги, чтобы правая стояла перед левой. Наклонитесь вперед с прямой спиной, поставьте ладони на пол. Ощутите, как тянутся мышцы передней ноги. Обязательно повторите для другой. При выполнении не округляйте спину, иначе ноги не будут задействованы максимально. Упражнение глубоко прорабатывает мышцы задней поверхности ног, улучшает гибкость бедер и увеличивает эластичность связок, что является необходимым условием для шпагата.

3 день

1 упр.- Собака мордой вниз

Встаньте в упор лежа и из этого положения поднимите таз вверх, прогибая спину и выпрямляя ноги. Руки должны быть прямыми, голову опустите между ними. Сохраняйте легкий прогиб в пояснице, чтобы не округлять спину. Постарайтесь встать на полную стопу и выпрямить ноги. Если не получается, то допустимо немного согнуть ноги в коленях и встать на носки. Упражнение из йоги улучшает гибкость всего тела, но особенно растягивает заднюю поверхность бедер, что обязательно поможет вам сесть на продольный шпагат с нуля в домашних условиях в случае регулярных тренировок.

Соблюдать водный и пищевой режим.

4 день.

1 упр- Поза танцора

Встаньте прямо, согните правую ногу в колене и отведите ее назад. Обхватите стопу правой рукой и подайте корпус вперед, поднимая ногу как можно выше. Свободную руку вытяните вперед для равновесия, опорную ногу не сгибайте в колене. Чтобы сохранить баланс, смотрите перед собой. Повторите для левой ноги. Поза танцора развивает не только гибкость, но и чувство равновесия, а также является одной из базовых при изучении вертикального шпагата, но и для обыкновенного продольного тоже будет полезна.

2 упр.- Глубокий выпад

Встаньте прямо и шагните правой ногой назад как можно дальше. Передняя нога должна быть согнута под прямым углом, а задняя полностью выпрямлена. Опускайтесь как можно ниже, сохраняя равновесие, при этом руки можно поднять вверх, чтобы усилить растяжку. Если хотите увеличить нагрузку, то опустите руки вниз, поставив ладони на пол. Держите спину ровно, не скругляйте поясницу. Выполните выпад для левой ноги. Отличное упражнение для гибкости тазобедренного сустава и растяжки бицепса бедра, которое поможет вам сесть на шпагат в в кратчайшие сроки.

Сначала сделайте с руками наверху, чтобы дополнительно растянуть спину, гибкость которой также важна для шпагата

5 день

1 упр- Низкий выпад с поворотом

Встаньте в планку на прямых руках, шагните правой ногой к правому плечу и опустите локти вниз. Колено левой ноги тоже опустите на пол. Разверните корпус вправо, положив руку на правое колено, и немного надавите на него, чтобы сильнее раскрыть тазобедренный сустав и почувствовать более глубокую нагрузку на мышцы и связки. Не забудьте выполнить для левой ноги. Упражнение из глубокой растяжки на шпагат в домашних условиях поможет вам увеличить диапазон движений тазобедренного сустава и подготовит вас к дальнейшей нагрузке.

2 упр- Поза голубя

Встаньте в низкий выпад с правой ногой впереди. Опустите голень правой ноги перед собой, ладони поставьте на пол по бокам корпуса. Спину держите ровно, сохраняя легкий прогиб в пояснице. Старайтесь расположить голень параллельно корпусу, растягивая заднюю часть ног и ягодицы. Чтобы усилить растяжку, наклонитесь вперед, опуская на голень живот и опираясь на предплечья. Если комфортно, можно сложить руки перед собой на полу и опустить на них голову. Повторите для другой ноги. Поза голубя растягивает ягодичные мышцы, раскрывает тазобедренные суставы, увеличивая диапазон движений.

6 день

1 упр- Поза голубя с захватом голени

Из позы голубя согните колено задней ноги, захватите и притяните стопу к себе. Оставайтесь в этом положении или попробуйте усилить растяжку, наклонившись вперед к голени передней ноги. Положите голову на свободную руку и постарайтесь расслабиться, ощущая, как растягиваются мышцы бедер обеих ног. Повторите для другой стороны. Усложненная поза голени увеличивает эластичность мышц бедер и растягивает ягодичные, что полезно, если хотите сесть на шпагат в домашних условиях.

2 упр- Наклон к прямой ноге сидя

Сядьте на пол, ноги выпрямлены, руки свободно опущены. Согните правую ногу в колене и притяните стопу к корпусу. Наклонитесь к прямой левой ноге всем телом, стараясь лечь на нее животом. Обхватите стопу руками, вытягивая позвоночник и растягивая мышцы задней поверхности бедер. Повторите для правой ноги. Простое упражнение разрабатывает связки, сухожилия и мышцы, растягивая заднюю поверхность бедер и голеней, что увеличивает гибкость ног.