

Марина Суворова

Шпагат для жѐстких мышц

Марина Суворова

Шпагат для жёстких мышц

«Издательские решения»

Суворова М.

Шпагат для жёстких мышц / М. Суворова — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-00-621036-3

Книга подойдёт как тренерам, так и всем желающим растягиваться дома. Упражнения основаны на многолетнем опыте, и сочетаниях балетной растяжки и спортивной.

ISBN 978-5-00-621036-3

© Суворова М.
© Издательские решения

Содержание

Ступень 1 – Эйфория	6
Серия упражнений номер 1	7
Ступень 2 – Охлаждение пыла	9
Серия упражнений номер 2	10
3 ступень «Тренер дурак»	12
Конец ознакомительного фрагмента.	13

Шпагат для жёстких мышц

Марина Суворова

Книга, которую вы держите в руках, это эссенция из более чем десятилетнего преподавательского, личного опыта и экспериментов в сфере растяжки в шпагат.

Здесь вы найдёте 10 ступеней по которым можно пройти к растяжке своей мечты. Они спрятаны внутри упражнений, выполняя которые вы будете меняться в ощущениях и мыслях.

Пройдя все ступени вы будете садиться на шпагат. В одиночестве, регулируя свои ощущения самостоятельно Вы способны прочувствовать своё тело больше и расслабиться позволяя таким образом внутреннему состоянию доверия к себе благотворно действовать на организм. Думаю многим эта книга пригодится так же, как работа в зале с тренером.

© Марина Суворова, 2024

ISBN 978-5-0062-1036-3

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

- Ступень 1 – Эйфория
- Ступень 2 – Охлаждение пыла
- Ступень 3 – Тренер дурак
- Ступень 4 – Удовольствие
- Ступень 5 – Часовой механизм
- Ступень 6 – Маленькое продвижение
- Ступень 7 – Сняли вещи
- Ступень 8 – Боль вверх
- Ступень 9 – Сняли шерсть
- Ступень 10 – Шпагат

Ступень 1 – Эйфория

Итак, жёсткие мышцы легче травмировать, поэтому создайте условия, максимально приближающие вас к среднему типу мышц. Это значит, что для тренировок вам понадобятся тёплые разогревающие вещи. Обычно форма для занятий – леггинсы и топ. На них наденьте шерстяные гетры (100% шерсть), штаны-сауну (можно найти в профессиональных танцевальных магазинах) и тёплую разогревающую, спортивную куртку. Важно чтобы тело не было в холоде. Идеальные условия для растяжки жёстких мышц – жара и влага. Мышцы могут быть жёсткими не только по генетической предрасположенности, но и по психологическим причинам (из опыта). Поэтому расслабить и разогреть это ваша основная задача. Для такого типа мы подбираем даже музыку с растекающимися арпеджио, текучую, спокойную. В помещении должно быть жарко.

Всеми способами влияем на тело. Если есть малейшая вероятность что плюшевый кот в углу комнаты вас расслабляет и успокаивает, значит посадите его туда.

Серия упражнений номер 1

(3—4 раза в неделю)

Разминка на всё тело:

Шея

Плечи

Руки

Спина

Бока

Бёдра

Пах

Колени

Щиколотки

Стопы

Разминка может быть любой. Важно понять, что мы тестируем своё тело, даём возможность себе почувствовать мышцы, разогнать кровь, определить самочувствие на сегодня.

Дальше разогрев:

Грейтесь упражнениями на те группы мышц, которые вы считаете должны получать больше внимания, но не на ноги. То есть если вы захотите подкачать ягодичцы, то это только увеличит «крепотуру» мышц в ногах, а нам это не нужно. Поэтому не делаем нагрузок на ноги.

Разрешается:

пресс,

спина,

руки – уделите активной проработке этих мышц примерно пол часа. Для того чтобы вспотеть. Вам жарко? Пора растягиваться. Оставайтесь в разогревающей одежде. (При заболеваниях сердца, нужна консультация врача. Старайтесь выбирать дышащие вещи для тренировок и хорошенько проветривайте помещение, где занимаетесь.)

Прошло около 35 минут разогрева. Дальше в обязательном порядке садитесь в позу «лягушка».

Копчик прижат к стене сидя, стопы вместе, колени согнуты и раскрыты. Стараемся колени положить на пол. Это обязательно. Может не получиться только у сильно разной длины ног. В этом случае нам важно чтобы колени и лучевые кости от бедра были на одном уровне, этого можно добиться за счёт стоп на разном уровне, откорректировав их под колени и бёдра, которые нас в данном случае интересуют.

После того как колени легли на пол, наклоняемся вперёд к стопам. Все движения медленные и плавные, как будто под водой. Не нужно делать резкие наклоны или пружинить.

Вытяните ноги в складку и лягте на ноги – носки вытянуты.

Далее понадобится станок/подоконник/стол.

Положите ногу на станок. Начинайте с комфортного положения. Кому-то в сторону, кому-то вперёд. Здесь есть возможность выбрать.

В некоторых случаях нужно дать время мышцам привыкнуть к такому положению. Не торопитесь, привыкайте. Можно гладить там, где тянет, греть рукой, не трите не делайте массаж, не щипайте, а именно уверенно и спокойно поглаживайте мышцу. Подождите минуту, смотрите в зеркало, напрягайте ногу и расслабляйте, вытягивая носочек и колени. Обратите внимание, как напряжённая нога преобразуется.

Если ваши занятия будут постоянными, мышцы привыкнут примерно за неделю. И вам больше не нужно будет об этом вспоминать.

Далее в зеркало – смотрите на свою поясницу и прогнитесь вперёд. При этом копчик назад, поясница прогнута, рёбра кладём на правую ногу. Я успокою, это может сделать только преподаватель более или менее сносно. У вас должен быть импульс, не более. Он вырабатывается за две-три недели. Упражнение тяжёлое тем, что работа идёт внутри, тяжело, ступень 2 – Охлаждение пыла (см. ниже) – «неприятно, шпагата нет, и зачем всё это нужно, жили же как то, без растяжки...» Поэтому будет даваться тяжело. Зато эффект ВАУ.

Растяжка, это удлинение мышц ног. Поэтому не игнорируйте вышеупомянутое упражнение. После пяти-шести попыток, найти в себе правильный отклик в мышцах, которые не видно, желание заниматься у многих сильно гаснет. Это нормально. Просто продолжайте делать упражнение, не думайте ни о чём. Большое всегда начинается с малого. Отвлечитесь, продолжая читать эту книгу.

Далее сохраняя исходное положение, наклонитесь вперёд, правую руку положите на правую стопу, полежите немного, теперь поднимитесь и ложитесь так ещё раз, в этот раз должно быть чуть-чуть полегче. Попробуйте ещё два три раза, и ложитесь с соблюдением следующих правил: спина прямая, поясница слегка прогнута позвоночник вытянут, плечи смотрят вперёд правое колено напротив середины правой груди, правая рука на правой стопе, плечи смотрят чётко вперёд. Левая сторона корпуса не отстаёт от правой. Повторите.

И всё тоже самое с левой ноги

Затем положите ногу в сторону на станок, грудь смотрит прямо, бёдра смотрят прямо. Правая нога чётко в стороне. На правую ногу ложитесь правым плечом, грудь прямо. Повторите несколько раз, затем садитесь на коврик, ноги в стороны. Поперечный шпагат

Ну... как будто бы поперечный шпагат))) предвижу, разочарование от увиденного вами вашего шпагата и понимание насколько же далеко от идеала ваша растяжка, но это ненадолго.

Ступень 2 – Охлаждение пыла

Я бы так назвала этот момент. Когда представления о том, как вы садитесь на шпагат в голове типа: «Вы идёте в зал, под зажигательную музыку, и в течении минуты садитесь с болью, которую можете терпеть и которая похожа, хм... на щипок, и вы преодолеваете эти чудовищные муки и вуаля! Вот вы и прокачали себя. Теперь вы не только умница, красавица, спортивная, но и на шпагат можете сесть!»

Быстро, эффектно, как в кино.

Забыли...

Из уважения ко всем людям, которые меняют себя в лучшую сторону советую; попробуйте полюбить сами занятия. Себя на занятиях. Что вам нравится? Любимые треки? Красивые леггинсы? Обращайте внимание, на то, что даёт удовольствие и поощряйте себя после КАЖДОЙ тренировки.

Теперь реальность.

Ноги раскрываете настолько, насколько они раскрываются, без боли, без стараний. Как комфортно, так и садитесь. Копчик прижат к стене. Делаете наклон вправо и влево, ровно столько, сколько можете, без боли. Продолжаете наклоны в медленном темпе, очень плавно и нежно. Это важно. Дайте понять своим мышцам что с ними будут обращаться с нежностью и вниманием. Пофантазируйте, что ваши мышцы, это отдельный организм, что это пантера или лошадь или змея. Вам надо установить с животным связь, доверие, быть чутким управленцем. Понравилось бы лошадке резкое нервное движение? Вот с такими мыслями и продолжайте наклоны в стороны, с комфортными ощущениями. Может показаться что вам хочется больше наклониться к ноге, делайте. Делайте как чувствуете. Наклонов может быть на две минуты в своём темпе.

Далее в этой же позе кладите руки на пол вперёд и наклонитесь вперёд максимально расслабившись и закрыв глаза. Часто бывает, что ученик не может наклониться и боли тоже не чувствует, тогда ладони ставим на стену сзади и помогаем себе наклониться вперёд, и сидим так пока не привыкнем) минуты две. Если получится больше – сидите больше. Работая над собой дома ощущения не те же самые, что и в зале, поэтому в случае жёстких мышц дайте себе как можно больше времени для расслабления. Почувствуйте, что после того, как вы максимально расслабились, вы можете расслабиться ещё больше)

Для первого дня достаточно. Повторите этот урок два-три раза в неделю И переходите ко второму уроку. Молодцы.

Серия упражнений номер 2

Разминка

Шея

Плечи

Руки

Спина

Бока

Бёдра

Пах

Колени

Щиколотки

Стопы

Разогрев

Вы вспотели, одев на себя шерстяные разогревочные вещи и хорошенько покачали пресс, спину и руки и теперь можете продолжать прокачивать и улучшать себя.

Садитесь в лягушку, положите на колени нечто тяжёлое, например блины для штанги или гири и расслабившись в таком положении помедитировать минуты три. Стремитесь положить колени на пол. Копчик не «уезжает» от стены, он плотно прижат.

Далее соберите ноги вместе и ложитесь в складку, лежите минуту, затем лягушка минуту и сладка минуту, так пять раз.

Встаёте и складку делаете стоя. Пятки прижаты к стене (плинтусу) копчик прижат к стене. Наклонитесь вперёд, не сгибая колени руки на полу. Стойте минуту, затем обнимите ноги руками не сгибая колени и стойте ещё минуту. Садитесь в «лягушку», колени кладите на пол закройте глаза, побудьте в этой позе.

Откройте глаза.

Раскройте ноги в шпагат.

Делайте круг бёдрами следующим образом:

Перенесите центр тяжести на правую ногу, перекатите вес вперёд с прогнутой поясницей, затем докатите до левой ноги и плавно докатите до копчика с круглой спиной и опять к правой ноге, постепенно выпрямляя спину. Получается круг, который вы нарисовали на полу. 5 раз делайте справа налево и слева направо. Остаётесь сидеть в этой позе.

Руки кладёте вперёд на пол и прогибаетесь в пояснице как кошка и выгибаетесь в другую сторону 8 раз

Если руки не держатся на полу продолжаете упираться в стену помогая себе таким образом.

Отлично!

Наклоняетесь вперёд с прямой спиной, поднимаете корпус и немного сдвигаете ноги, далее наклон, и поднимите корпус, и ещё собрали. Ноги касаются друг друга большими пальцами и пятками, делаете складку, затем полежав чуть-чуть раскройте на пять см ноги в стороны наклонитесь вперёд и исходное положение сидя, ещё пять сантиметром раскройте ноги и ложитесь вперёд и так до максимального раскрытия, которое вы можете себе позволить и ложитесь вперёд, надолго и расслабьтесь закрыв глаза стараясь ещё больше расслабиться. Для удобства можно поставить перед собой тяжёлый предмет (диван или тумбу, за которую можно будет

держаться первое время чтобы не «улетать» назад) но используя реквизит помните, что ваша задача сейчас не тянуть себе шпагат, а в шпагате (пока что – какой есть) расслабиться.

3 ступень «Тренер дурак»

Продолжайте дальше. вы лежите на полу впереди стараетесь как можно больше расслабиться с каждой секундой, проходит пять минут, и вы открываете глаза. Собираете ноги вместе, сгибаете их. Можно пройтись по комнате.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.