

Как сесть на шпагат? Самое подробное руководство. [Часть 1. Теоретическая]

Приветствую Вас, мои уважаемые читатели, почитатели и прочие личности!

В эту пятницу мы немного отклонимся от качковской тематики и будем выяснять, как сесть на шпагат. По прочтении Вы узнаете (хотя не факт, что с первого раза) все о том, как и что использовать, чтобы развить свою гибкость, а также получите на руки готовый план усадки на шпагат. Это оптимистичный сценарий развития событий :). Пессимистичный... его у нас просто нет и быть не может. Просто другой сценарий заключается в разборе теории – мышечного атласа/анатомии и переносе практики на следующий раз. Какой из них нас ждет, посмотрим по ходу повествования, а пока занимайте свои места в зрительном зале.

Как сесть на шпагат?



Итак, завести ногу за ухо не обещаем, но стать гибче и разобраться с сутью вопроса этот пост поможет. Поехали!

Как сесть на шпагат? Все, что нужно знать

Это уже вторая заметка из “как?-цикла”. В первой мы выясняли, [как увеличить силу хвата](#) и, надо сказать, отлично разобрали этот вопрос и даже дали действенные практические рекомендации. В этой статье мы намерены поступить таким же образом, т.е. сначала пройтись по теории, а затем всю рассказанную нудятину :) отполировать практикой.

Вообще стоит сказать, что темы для своих заметок мы не выдумываем самостоятельно, их подкидывает нам наша многоуважаемая аудитория, т.е. Вы. После прихода понимания того, что да, этот вопрос нами еще не рассматривался, и адекватной информации по нему в сети нет, мы беремся за перо. Тема эта показалась интересной нам, в первую очередь, своей, если

позволите такой термин, “загаженностью”. Достаточно ввести в поисковик соответствующий запрос, и вот Вы уже сидите на шпагате за день, за пять, за неделю... В общем, очень быстро.

Такие “материалы” от лукавого, т.е. подготовлены с целью завлечь человека. А поскольку тема горячая/актуальная, то и охват аудитории велик, и посещаемость/узнаваемость ресурса может резко подняться только из-за одного такого запроса. Что касается сутевой части, то она отсутствует от слова "совсем". Неужели Вы думаете, что неподготовленный "деревянный" человек сможет за **5-7** дней по видео или наспех набросанной статье сесть на шпагат? Ответ однозначный – нет.

Мы всегда стараемся быть откровенными со своей аудиторией и делиться только работающей/адекватной информацией. Сегодня мы постараемся дать Вам понимание, как развить свою гибкость, перестать быть "деревянным" и как правильно следует садиться на шпагат. Что из этого вышло, мы и узнаем далее.

Примечание:

Для лучшего усвоения материала все дальнейшее повествование будет разбито на подглавы.

Что представляет собой шпагат? Идеальный портрет шпагатиста

Шпагат является физическим положением, в котором ноги находятся в одном ряду друг с другом и простираются в противоположных направлениях. При выполнении шпагата линии, определяемые внутренней частью бедер, образуют угол приблизительно **180** градусов. Шпагат – это показатель гибкости атлета, который говорит, что человек обладает умеренно-повышенной пластичностью и может относительно легко переносить нагрузку подобного рода. Шпагат “пришел” из гимнастики, поэтому, чтобы сесть на него, нужно обладать качествами, присущими атлетам этого вида спорта.

Итак, вот каков идеальный портрет желающего сесть на шпагат:

- человек имеет умеренно-низкий вес;
- предпочтительный возраст до **25-30** лет;
- пол женский;
- занимался ранее каким-либо подвижным/гибким (не тяжелым) видом спорта – плавание, йога и тп;
- делает зарядку, растяжку на постоянной основе уже более года;
- нет заболеваний позвоночника и опорно-двигательного аппарата.

Если Вы подходите под указанные параметры, то Вам будет много легче (и быстрее) сесть на шпагат, чем тем, которые имеют не все галочки из данного списка.

Примечание:

Если Вы от природы/по конституции имеете тяжелый таз/низ, объемные бедра, полные икры, то вероятность Вашего сида на шпагат снижается на **50%**.

Основные факты о гибкости

Подготовительный информационный этап очень важен в понимании и оценке своих шпагатных перспектив. Поэтому прежде, чем переходить к теории (о практике молчим вообще), запомните несколько общих фактов о гибкости:

1. женское тело имеет тенденцию к бОльшей гибкости, мужское – к бОльшей мощности мышц;
2. гибкость в одном суставе не обязательно подразумевает гибкость в других;
3. чем больше у человека мышечная масса, тем меньше его показатели гибкости;
4. если Вы занимаетесь массонабором и хотите сесть на шпагат, и второе важнее первого, то Вам придется “слить” массу;
5. ездки на велосипеде обладают слабой гибкостью ног;
6. чем гибче Вы хотите стать, тем меньше мышц должно приходиться на кв.см Вашего тела;
7. каждый человек обладает своими способностями/потенциалом в гибкости и каждому требуется разное время, чтобы сесть на шпагат.

Теперь поговорим про...

Типы гибкости

Знаете ли Вы, что существуют три типа гибкости - пассивный, активный и динамический. Пройдемся по каждому из них.

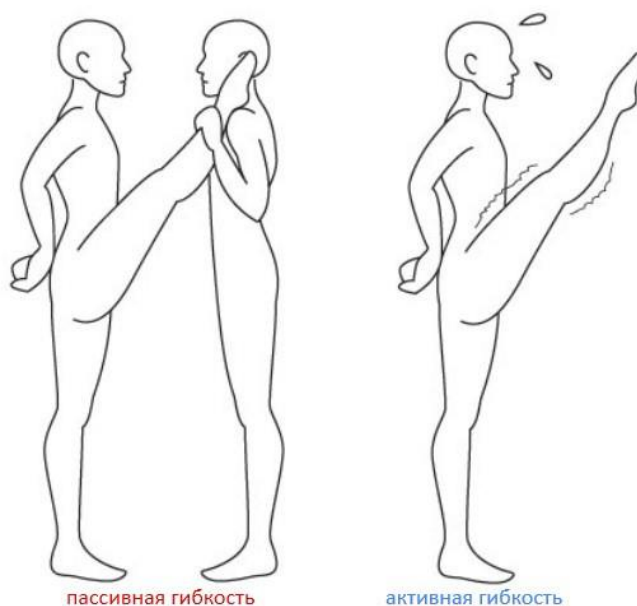
№1. Пассивная гибкость

Заключается в том, насколько Вы можете растягиваться с применением чьей-либо помощи. Например, при забрасывании ноги на партнера. В этом случае нет активной мышечной работы, и степень растяжения определяется тем, насколько мускулы могут удлиняться.

№2. Активная гибкость

Заключается в том, насколько Вы можете тянуться без посторонней помощи, растягивая сустав и стабилизируясь в одном положении (например, поднятие ноги как можно выше из положения стоя). Движения АГ намного сложнее, и этот диапазон всегда уступает пассивному диапазону, потому что сопротивление удлиняющихся мышц должно быть преодолено силой их антагонистов.

В наглядном виде активная и пассивная гибкости могут быть представлены следующим образом.



№3. Динамическая гибкость

Заключается в том, на сколько Вы можете растянуться с помощью импульса, например, размахивая ногой. Это то, что происходит во время драки или последовательности действий в движении. В ежедневной тренировке по гибкости это может быть использовано для получения большего диапазона, однако риск разрыва мышцы очень высок, и потому должно прodelываться только после предварительного разогрева.

Идем далее и теперь выясним...

Диапазон движения “каждого” сустава

Мы не зря взяли "каждого" в кавычки, этим мы хотели показать, что в ключе данной заметки, из 8 суставов нас интересуют только суставы нижних конечностей – бедра, колени, щиколотки.

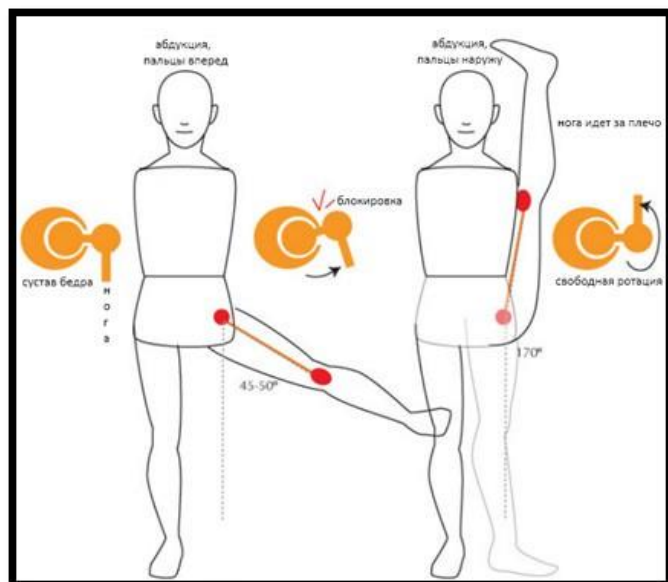
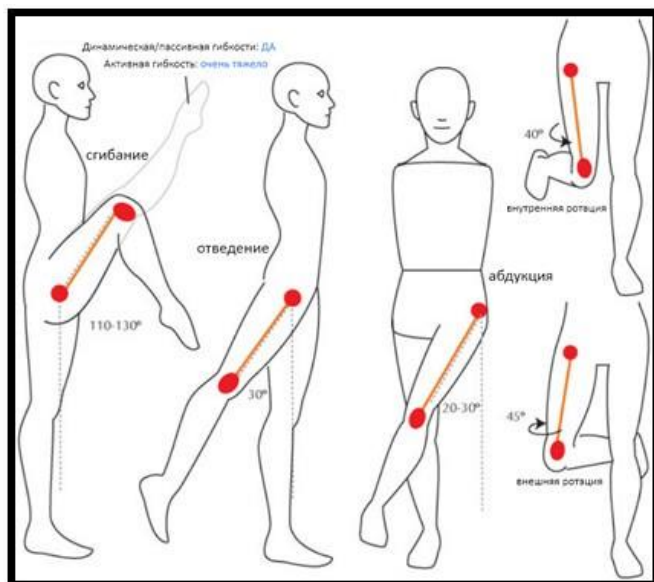
Вот их диапазон движения мы и рассмотрим.

№1. Hip joint (тазобедренный сустав)

Бедра – это ключ к эффективной посадке на шпагат. Гибкостью этого сустава во многом определяется Ваша способность сесть на шпагат.

Сустав бедра выполняет 3 функции:

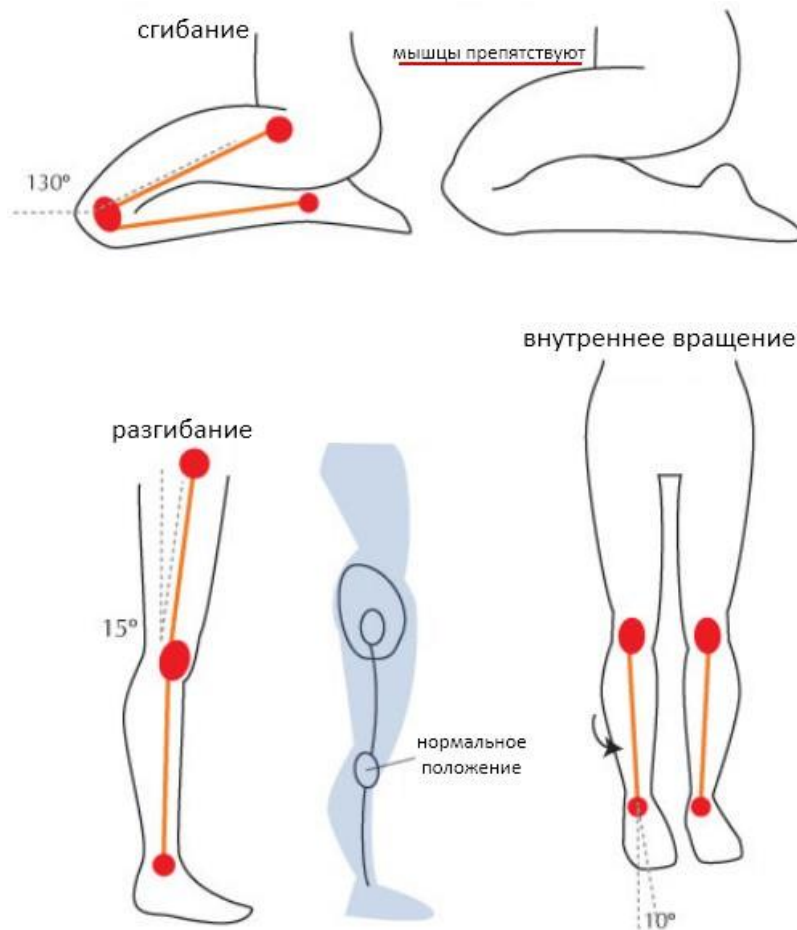
1. сгибание. Проявляется, когда колено согнуто. Когда колено прямое, то гораздо труднее поднять и удерживать ногу выше уровня талии. Достижение полного угла таким образом (с помощью единственной силы мышц ног) практически невозможно, и спортсмены с этой способностью большая редкость. Преимущественно это гимнасты, балерины самого высокого уровня;
2. расширение/отведение. Пальцы стопы выровнены с ногой, но, слегка поворачивая ногу, позволяют ей откидываться назад еще на несколько градусов;
3. абдукция. Требуется особого внимания, т.к. направление пальцев ног имеет серьезное различие: поворот пальцев наружу даёт значительно больший диапазон, чем направление их вперед.



№2. Knee joint (коленный сустав)

Коленный сустав выполняет 3 функции:

1. сгибание. Ему могут препятствовать накачанные мышцы;
2. расширение/разгибание;
3. внутреннее вращение.



№3. Ankle (лодыжка)

Голеностопный сустав с более ограниченным диапазоном вращения.

Выполняет 4 функции:

1. сгибание;
2. разгибание;
3. пронация;
4. супинация.



Все рассмотренное мы рассматривали :) неспроста. Теперь, когда мы понимаем, как отдельные суставы растягиваются, нам понятнее станут некоторые действия, требующие

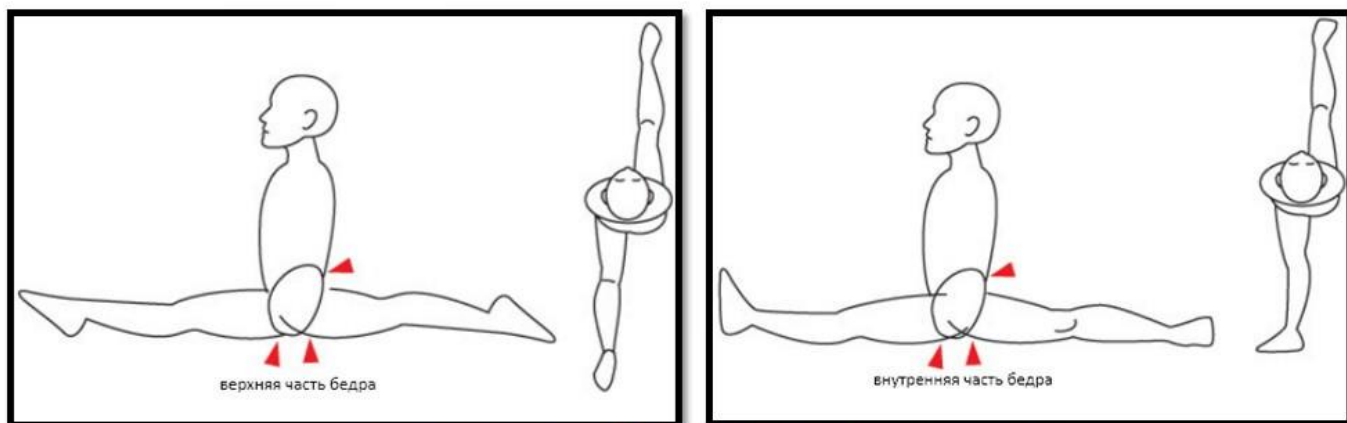
нескольких растяжек. Знание диапазона движения суставов позволяет избежать травм и добиться лучших результатов в растяжке.

Рассмотрим продольный шпагат.

Существует два способа разделения ног спереди:

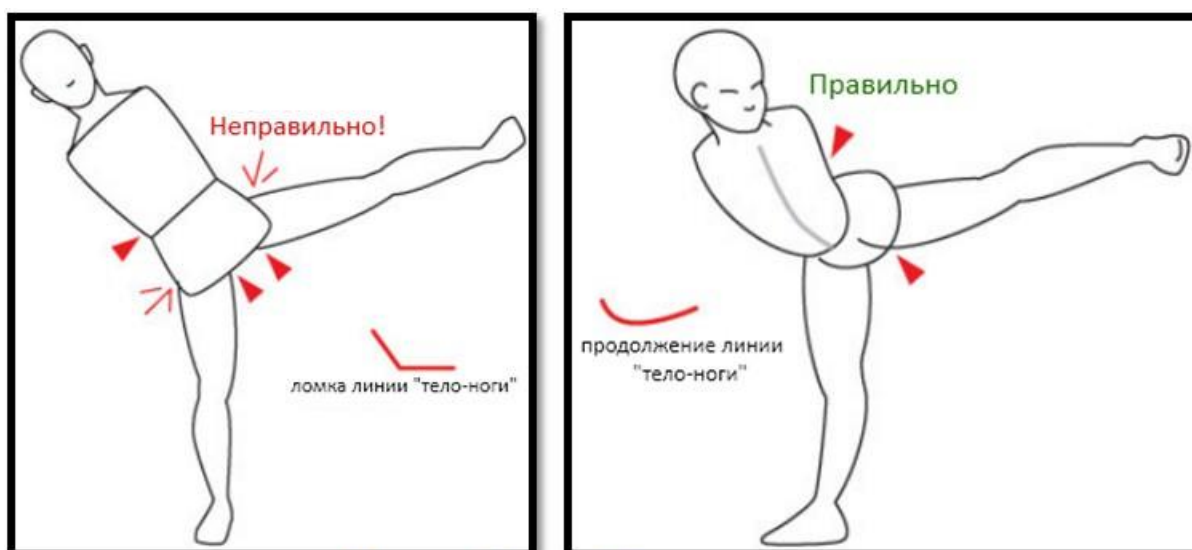
- классический. Является более трудным, потому что, чтобы «сидеть» полностью на земле, положение колена требует большего разгибания тазобедренного сустава задней ноги. Колено задней ноги опущено, подошва «смотрит» вверх, а носок передней ноги заострен.
- Колено задней ноги «смотрит» в сторону, что и пальцы, а носок передней ноги натянут на себя. Этот вариант легче (проще для колена) и позволяет прыгать в стоячее положение.

Так выглядят вариации продольного вида шпагата (красные стрелки указывают на суставы, где происходит растяжение).



продольный шпагат, 2 вариации

Следующий пример также связан с растяжкой, а практика его выполнения очень часто вызывает грубую ошибку. Речь идет про «удар Ван Дамма» – удар прямой ногой в сторону. Многие пытаются его повторить, но не могут, ибо не знают информации о диапазонах движения суставов. Мы ее знаем и посему этот удар повторим с легкостью.



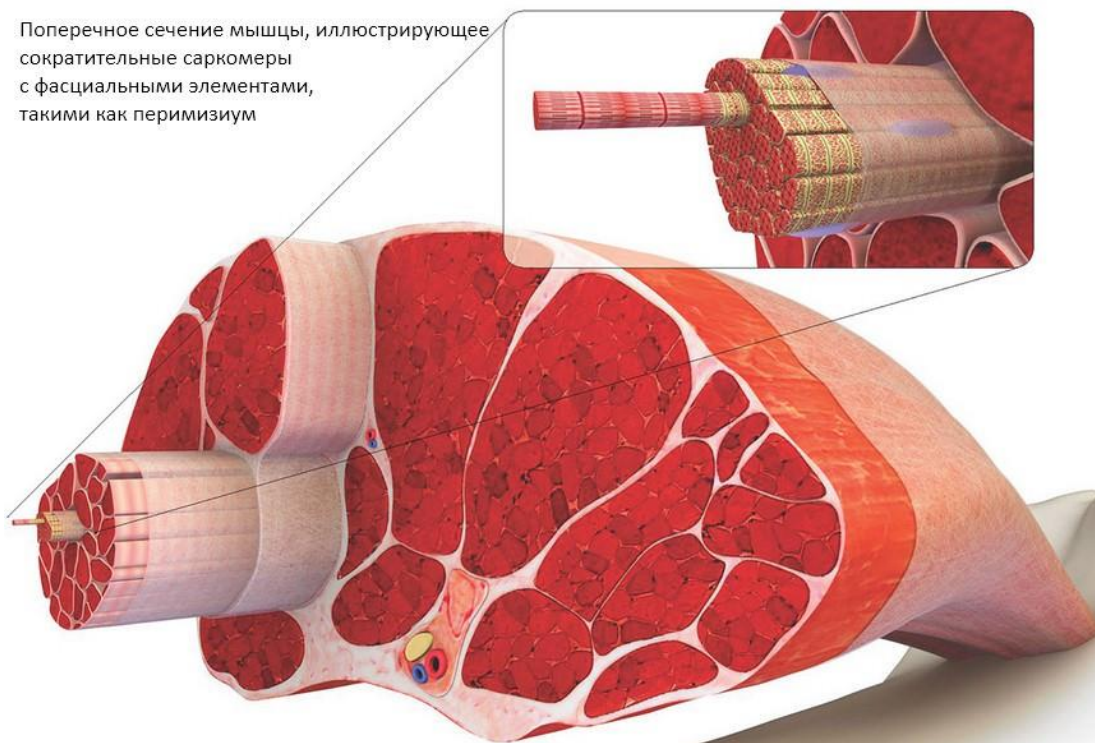
Удар Ван Дамма

Нашу анатомическую мультимедийную часть продолжит информация о...

Шпагат в разрезе: мышцы и биомеханика позы

Чтобы сесть на шпагат, нужно понимать, за счет чего, каких мышц осуществляется сей процесс. Поэтому далее по тексту мы проанализируем позу продольного шпагата, разберем работающие мышцы - агонисты/антагонисты (и их синергисты) и биомеханику растяжения.

В шпагате (и в целом растяжке) основную работу выполняют мышечно-сухожильные единицы – мышцы и сухожилия. Единица мышечного сухожилия (MTU) состоит из нескольких элементов. К ним относятся сократительные структуры (саркомеры) и фасциальные элементы, которые окружают мышечные волокна и сухожилия.

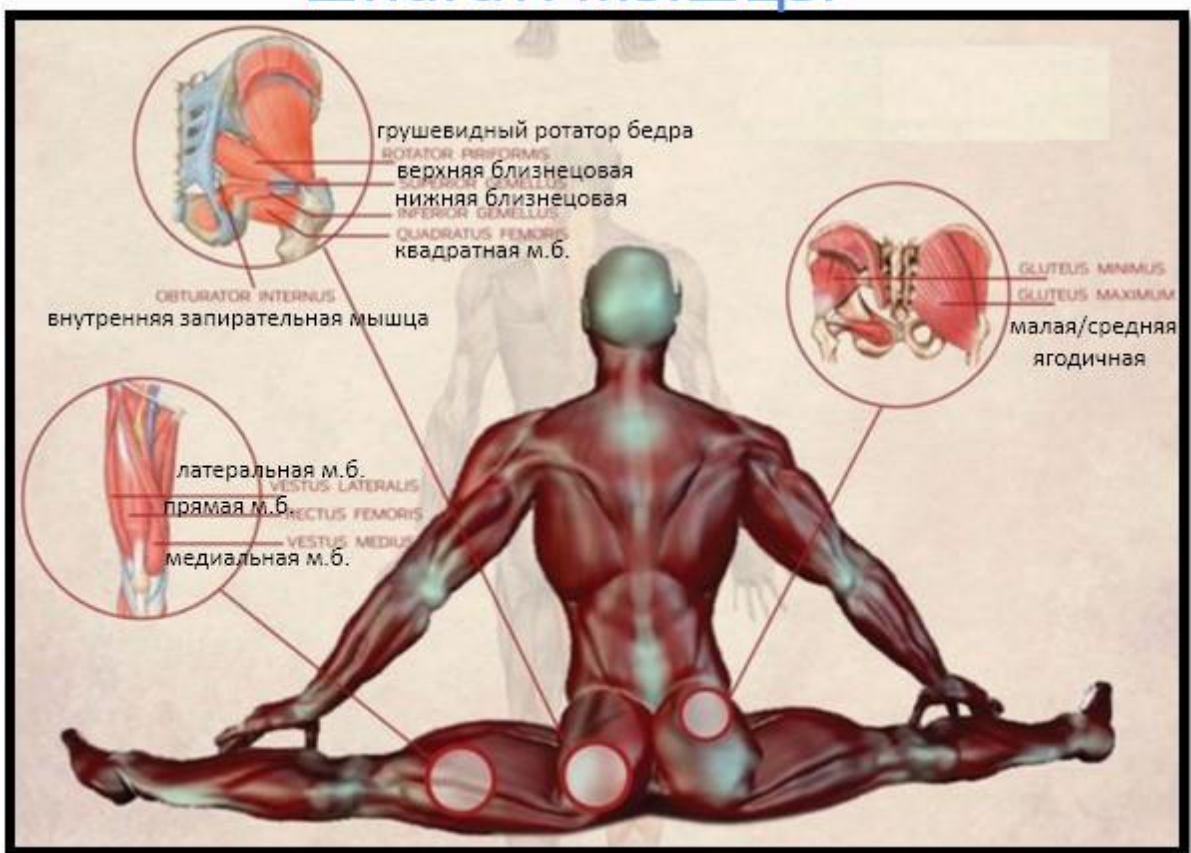


Все эти элементы способствуют сокращению/растяжению мышц. Кроме того, многие факторы способствуют удлинению мышц, включая вязкоупругие свойства, ползучесть (тип деформации для фасциальных элементов), неврологические/психологические факторы (такие как [мышечная память](#) и толерантность). Также в растяжке определенную роль играет индивидуальная мышечная карта/архитектура и форма мышц.

Важно понимать за счет каких мышц происходит “посадка” в шпагат. Это наглядно отражает следующее изображение.



шпагат: мышцы

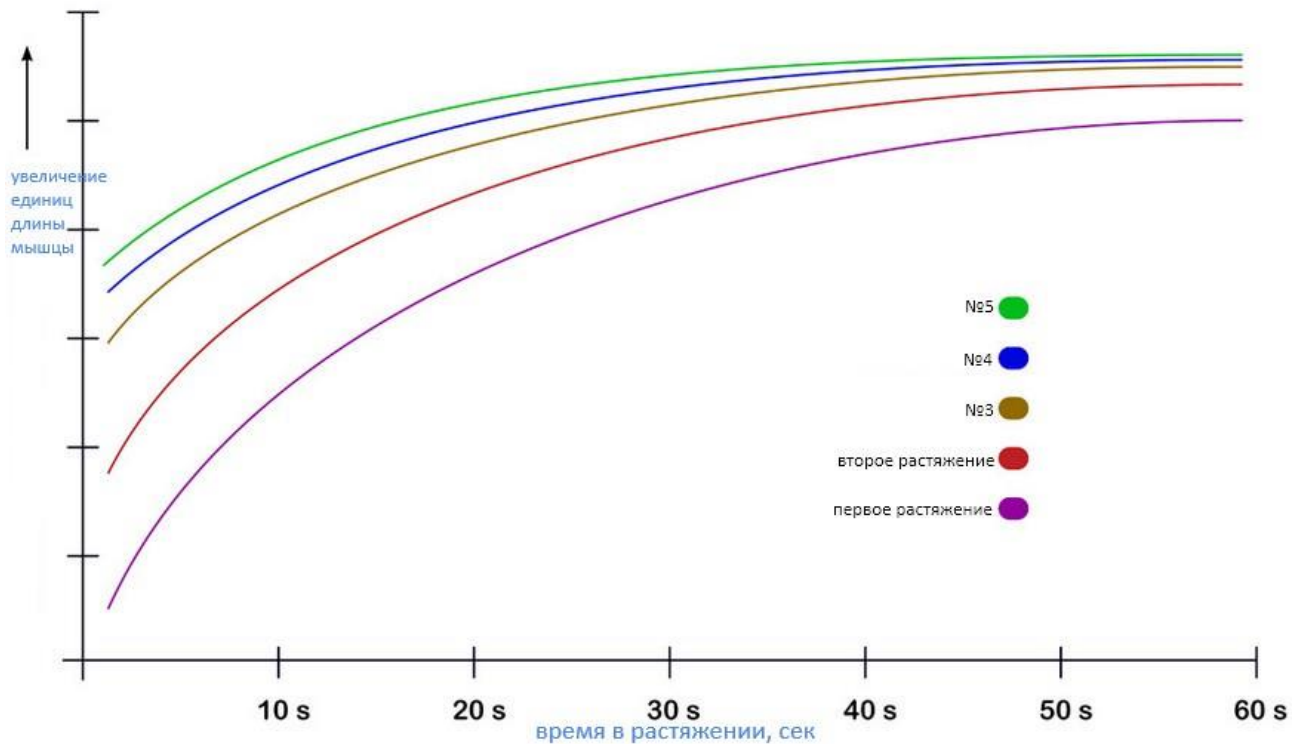


Теперь ответим на вопрос...

Время растяжения, или как долго следует удерживать шпагат?

Опубликованные результаты биомеханических исследований по растяжению говорят о том, что большинство удлинений или высвобождения MTU происходит в первые двадцать секунд растяжения. При повторении действия, удлинение единицы мышцы-сухожилия уменьшается с каждым последующим растяжением, достигая максимума на четвертом участке, после чего небольшая дополнительная длина достигается дальнейшим растяжением.

Иллюстративные кривые процесса растяжения представляют собой такую картину.



Важным моментом является то, что каждое последующее удлинение мышцы сопровождается кратковременным периодом восстановления, в котором они освобождается от растяжения. Таки образом, одно двухминутное растяжение не эквивалентно четырем тридцатисекундным участкам.

Шпагат: биомеханика

С мышечной точки зрения процесс “сида” в шпагат состоит из следующих этапов:

- заднее бедро отходит назад/расширение. Это означает, что мышцы-агонисты для этой части позы: большая ягодичная (первичный движитель растяжения бедра), и синергисты этого действия - задняя части средней и малой ягодичной, подколенные сухожилия и большая приводящая мышца;
- расширение бедра удлиняет сгибатели бедра, включая поясничную мышцу и ее синергисты.

Следующее изображение иллюстрирует положение основных суставов при продольном шпагате.

Продольный шпагат



Оптимально начинать практиковать продольный шпагат находясь м/у двумя крепкими стульями.

Схема “погружения” в шпагат состоит из следующих этапов (механика задней ноги, мышцы: поясница и прямая мышца бедра):

1. этап начала растяжения. Движение начинается с того, что Вы вытягиваете мышцы (прямая мышца бедра и большая ягодичная) в длину путем отведения ноги назад, производя взаимное “торможение” поясничной мышцы и помогая ей расслабиться в процессе растяжения. Затем следует притянуть заднее колено к передней ноге с помощью действия сгибающего типа, используя достаточную силу, чтобы включить поясничную мышцу. Этот процесс “погружения” занимает несколько вдохов;
2. этап окончания растяжения. Следует продолжить опускание/растяжение, снова задействуя большую ягодичную мышцу и ограничивая растяжку **30-ью** сек;
3. этап кратковременного “лечения”. После **30** секунд нахождения в шпагате следует выйти из позы и дать мышцам/связкам отдохнуть (**15-20** сек).

Схема “погружения” в шпагат состоит из следующих этапов (механика передней ноги, мышцы: подколенное сухожилие и большая ягодичная):

1. этап начала растяжения. Сначала происходит сгибание сгибателей переднего бедра (включая поясницу), вовлечение квадрицепса. Эта мышца обеспечивают взаимное торможение *gluteus maximus* и подколенных сухожилий. Одна головка квадрицепса, прямая мышца бедра, также усиливает сгибание бедра;
2. чтобы задействовать подколенные сухожилия и большую ягодичную переднего бедра, необходимо произвести легкий наклон колена и аккуратное вдавливание пятки в полотенце/одеяло;

- этап окончания растяжения. Затем происходит удерживание (на несколько вдохов) этого действия и следом выведение подколенного сухожилия и большой ягодичной в длину за счет привлечения сгибателей бедра и разгибателей колена. Общее время нахождения в шпагате **30 сек.**

В картинном варианте обе механики для передней и задней ног представляют собой такую картину.

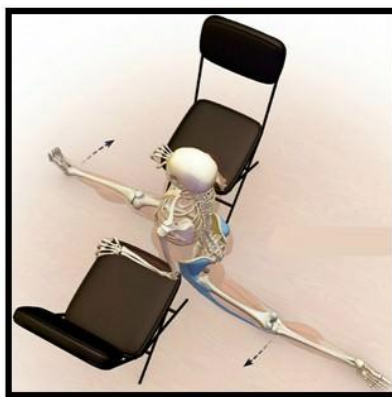


Шпагат: механика "погружения". Этапы №1 и №2

Это мы рассмотрели только половину механики – опускание в шпагат, другая ответственна за нахождение в этой позиции.

Схема удержания шпагата такова:

- более сильное растяжение (в т.ч. за счет давления веса собственного тела) синергистов сгибания и разгибания бедра, расположенных медиально. Для переднего бедра фокус смещается на большую приводящую мышцу, для заднего – длинная и короткая приводящие, гребенчатая. Необходимо медленно наращивать вовлечение этих мышц, путем оказания давления на каблук/пятку передней ноги и заднее колено в направлении средней линии;
- производя несколько вдохов, необходимо углублять позу, расслабляясь более полно и вовлекая поясничный отдел (крестец), ягодичы задней и квадрицепсы передней ног.



Шпагат: механика "удержания"

Схема выхода из шпагата:

- завершающим этапом нахождения в шпагате является сосредоточение на растяжении синергистов сгибания и разгибания бедра, расположенных латерально или на внешней стороне бедер. Для переднего бедра синергисты разгибания - средняя/малая ягодичные мышцы. Поскольку обе эти мышцы являются основными движателями абдукции/отведения бедра, их следует задействовать в вытаскивании передней пятки от средней линии. В тоже время, для вытаскивания колена от средней линии, необходимо задействовать напрягатель широкой фасции заднего бедра.

Уффф, с анатомией вроде бы разобрались, но я склонен полагать, что Вы мало что уразумели из вышеозвученного. Так? Не переживайте, садить на шпагат нас будет не теория, а практика. И там уж все будет понятно без слов :). Ну, а судя по счетчику статьи, который перевалил за **2000** слов, займемся мы практикой в следующей раз. Поддерживаете? Тогда так и поступим, а пока...

Послесловие

Интернет предлагает сесть на шпагат за **10** минут. Проект [Азбука Бодибилдинга](#) только теоретическую часть заметки по этой теме писал битый час. Выводы?

Если Вы хотите быстро сесть на шпагат, то вопрос следует изучить обстоятельно и со всех сторон, т.е. провести подготовительные работы. Теоретические мы сегодня провели, практикой посадки займемся в следующий раз, ждем-с!