

Как сесть на шпагат? Самое полное руководство. [Часть 2. Практика]

Прием-прием, на связи [Азбука Бодибилдинга](#), как слышно?

В эту пятницу мы продолжим вещание на тему "Как сесть на шпагат" и займемся практической стороной вопроса. По прочтении и применению полученной информации в реалиях, каждый из Вас приблизится к заветной цели и сядет на поперечный шпагат. Вот что мы разберем сегодня по ходу "пьесы": выясним, какой главный бонус от овладения этим навыком, насколько Вы гибки и в какой ориентировочный срок сможете сесть на шпагат, также мы разберем упражнения на повышение гибкости и в сухом остатке получим на руки конкретную программу посадки.

Как сесть на шпагат? Часть 2



Итак, разговор предстоит обстоятельный, поэтому располагайтесь поудобнее, мы начинаем.

Как сесть на шпагат? Практическая сторона вопроса

Прежде чем пуститься во все тяжкие :), т.е. переходить к сути, настоятельно рекомендую изучить первую часть заметки [\[Как сесть на шпагат? Теория\]](#), ибо в ней мы заложили все теоретические основы правильной посадки и выяснили за счет чего (каких мышц) она осуществляется. Все, кто уже знаком с первой частью, может смело переходить ко второй. Собственно, займемся ее созданием и начнем ~~е-теорию~~ немного издалека, а именно с...

Примечание:

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

“Самый главный” бонус для девушек от овладения шпагатом

Мы не зря взяли слова подзаголовка “самый главный” в кавычки, и именно так и стоит рассматривать информацию, приведенную ниже. Кроме того, делать это могут только читатели, попадающие под категорию “18+”, ибо она несет некоторый сексуальный подтекст. Если все понятно/все условия соблюдены, то продолжаем чтение...

Перед написанием этой части заметки, Ваш покорный слуга провел необычный опрос среди мужского населения, его окружающего. Целью было выяснить, какие навыки, в ключе занятия любовью, приветствуют (хотя бы приветствуют) молодые люди в своих вторых половинках (потенциальных партнершах). Другими словами, что в их глазах сделало бы девушку привлекательней, повысило “котировки ее акций” на мужском рынке. Наверное, дамы удивятся, но самым популярным ответом (5 из 10 респондентов) стал такой “навык”, как пластичность и, в частности, умение садиться на шпагат. Обращаю Ваше внимание, что контекст задаваемого вопроса мужчинам был сексуальный, т.е. привлекательней/желанней не из-за умения вкусно готовить щи-борщи, а именно близких/постельных отношений. Ответы показали, что мужчины очень хорошо относятся к гибким девушкам, им было бы интересно на практике отточить шпагатные навыки такой их пассии :).

Тем из барышень, кто хочет (или уже на полпути) сесть на шпагат, наверное будет интересно узнать, что хорошая растяжка мышц ног позволяет существенно повысить стимуляцию клитора за счет более глубокого проникновения партнера во влагалище. Другими словами, за счет повышенной гибкости бедренных мышц, женщина способна получать удовольствие, даже при размерных характеристиках пениса своего партнера меньше middle size. Чтобы испытывать повышенные ощущения и более яркие оргазмы, дама должна находиться в шпагатной позе, т.е. чтобы ее ноги были максимально разведены в стороны (например, лежа на животе с наклоном корпуса вперед и упором на руки/локти).

Примечание:

Исследования показывают, что в парах, где женщина пластична и умеет садиться на поперечный шпагат, вероятность оргазма партнера женского пола повышается на **20%** (а ускорение достижения на **35%**), чем в “деревянных” парах.

Вывод: освоение шпагата может дать женщине сразу два дополнительных бонуса – повысить свою желанность в глазах потенциального партнера (дамы, только не забудьте на каком-либо из свиданий так, между делом, рассказать своему ухажеру про свои пластичные навыки :)) и получать больше (контролируемого самой) наслаждения (независимо от навыков искусности и “размерного ряда” партнера) от “постельных лобби”.

Если помните, то “самый главный” мы взяли в кавычки. И все потому, что никакой это не самый и тем более не главный бонус. Несомненно, приятно его получить, но основная мотивация посадки на шпагат должна быть другой, и у каждого она своя.

Идем далее и теперь пройдем...

Тест на гибкость, или насколько я “деревянный”?

Всегда полезно узнать что-то новое о себе, причем как со стороны – “ну ты вырядилась!”, так и от самого организма. В реализации последнего нам и поможет тест на гибкость. Посадка на шпагат это серьезное мероприятие, которое требует проведения подготовительных работ, собирания информации о себе и своем организме. Именно этим мы сейчас и займемся.

Чтобы получить наиболее достоверные результаты теста, соблюдайте следующие условия:

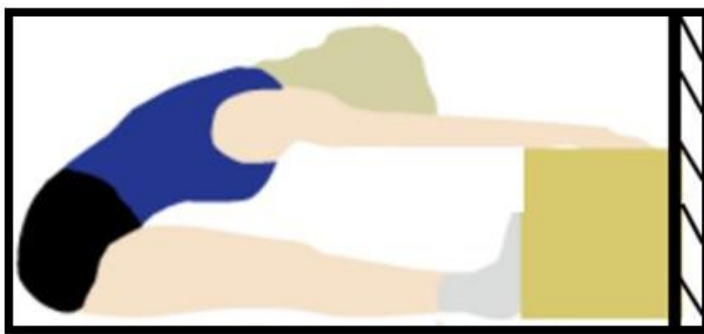
- время проведения – до завтрака, до **12-00** дня;
- общая разминка (особенно низа спины, бицепса бедра) и езда на велосипеде, **5+5** минут;
- повторение теста и запись результатов **3** раза.

В ключе посадки на шпагат нас интересует эластичность мышц низа спины, задней поверхности бедра, гибкость позвоночного столба, подвижность тазобедренных, коленных и голеностопных суставов.

Для каждого из озвученных параметров есть свой тест, пройдемся по каждому из них.

Тест на гибкость №1.

Определяет гибкость позвоночного столба и задней поверхности бедра. Результаты: ~~если у Вас 2 полочки, значит Вы скоро станете...~~ чем дальше Вы можете потянуться из положения сидя, тем лучше. Продвинутым вариантом является расположение подложки небольшой ширины и касание руками стены. Чем ближе Ваши пальцы к стене, тем Вы гибче.



Тест на гибкость №2, №3, №4.


Следующая группа тестов определяет гибкость и подвижность суставов. Результаты: сама возможность выполнения и минимальное расстояние (чем меньше, тем больше гибкость) до поверхности.

Разведение ног в стороны (шпагат).	Испытуемый стремится как можно шире развести ноги: 1) в стороны и 2) вперед-назад с опорой на руки. Результат. Учитывается расстояние от вершины угла, образуемого ногами, до пола. Чем меньше расстояние, тем больше гибкость.	Гибкость тазобедренных суставов
---	--	---------------------------------



Полный присед на всей ступне, колени вместе, руки вперед	
---	---

Подвижность в коленных и голеностопных суставах

Сед на коленях, таз находится под «линейкой», соединяющей пятки	
--	--

Подвижность в коленных и тазобедренных суставах

Пройдя данные тесты, Вы сможете оценить степень своей профпригодности к шпагату. Обычно результаты тестов показывают, что человек “дуб-дерево” :), т.е. обладает низкой пластичностью. И в таком случае ее необходимо повышать. Как? Мы и разберем далее по тексту.

Процесс посадки на шпагат: этапы

Сесть на шпагат за неделю или, экспресс-вариант, за **10** минут, можно только в интернете. На самом деле процесс “усадки” достаточно длительный и должен включать в себя **3** этапа:

- разогрев мышц;
- стретчинг;
- специальная мышечная работа над низом.

Давайте подробнее остановимся на каждом из них.

№0. Подготовительный этап: разогрев

10-15 минут бега на дорожке или прыжки на скакалке - это хорошие виды разогрева, однако для шпагата нужен подъем температуры целевых (которые отвечают за процесс посадки) мышц и повышение подвижности нужных суставов.

Другими словами, наиболее целесообразным (в ключе шпагата) видом кардио является применение интенсивных упражнений с “расширенным” диапазоном движений.

К таковым можно отнести:

- одновременное разведение рук и ног в полупрыжке (jumping jacks);
- ходьба на месте с высоко поднятыми коленями;
- [плие приседания](#);
- [приседания с широкой постановкой ног](#) и выпрыгиванием вверх;
- [боковые выпады](#);
- [обратная гиперэкстензия](#).

Выполнение именно этих упражнений насытит кровью целевые регионы мышц и подготовит суставы к предстоящей посадочной работе.

Что касается временных параметров, то необходимым и достаточным условием является проведение **5-6** упражнений (без отягощения) по **25-30** повторений в **2-3** сетах. Отдых м/у упражнениями, **10** сек, м/у сетами, **30** сек.

№1. Подготовительный этап: растяжка

Возможность сесть на шпагат зависит (в т.ч.) от “мягкости” Ваших мышц (особенно низа). Посетители тренажерных залов очень часто пренебрегают растягивающими процедурами, и классическая фитоняшка может иметь вкусные формы, но быть, если Вы позволите мне такой термин, дубовой.

Чтобы сесть на шпагат, у Вас должна быть определенная степень гибкости в целом ряде областей, а именно:

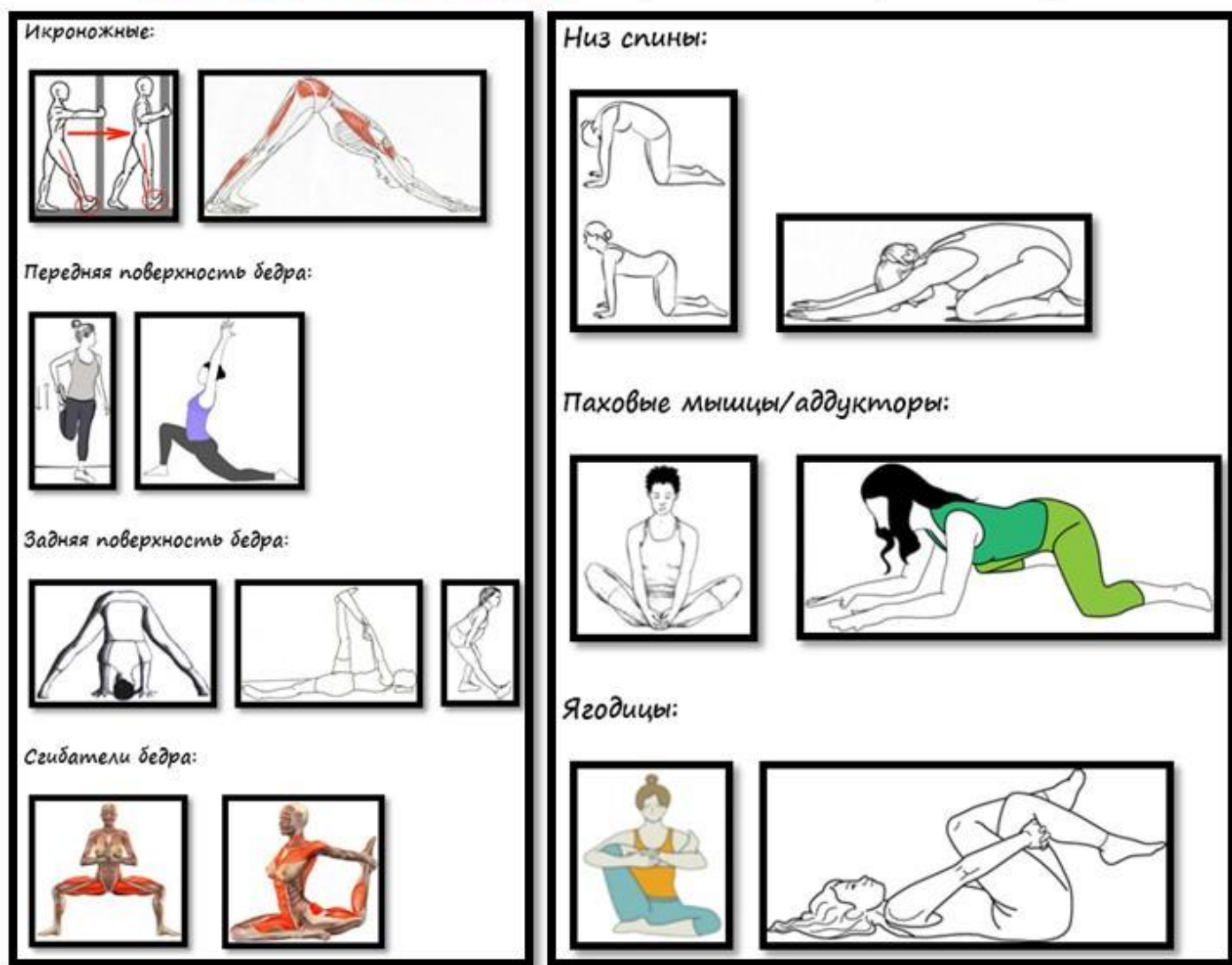
1. низ спины;
2. бедра (сгибатели/разгибатели);

3. паховые мышцы/аддукторы;
4. ягодицы;
5. икры.

Будьте уверены, что потратив время на растяжение и увеличив гибкость в этих областях, Вы значительно ускорите прогресс в посадке на шпагат.

Далее по тексту мы разберем самые эффективные растягивающие движения для мышечных групп низа. Ну как разберем, главный акцент мы сделаем на визуальную составляющую, т.е. покажем “что и как”.

Как сесть на шпагат? Упражнения на растяжку



Оптимальными “техническими” параметрами в применении указанных (не всех, а выбранных Вами) поз, являются:

- две сессии (одна утром, одна вечером) по **15-20** минут;
- продолжительность удержания каждой растяжки **30-45** сек;
- количество повторений каждой позы/растяжки **3-4** раза.

№2. Подготовительный этап: мышечная работа на низ

Вы наверняка задаете вопрос: что еще за мышечная работа, а тогда до этого что было?

Среди потенциальных сидаков на шпагат существует ошибочное мнение, что посадка это только вопрос растяжки (способности мышц удлиниться). Однако без сильных мышц Вы на него не сядете.

Слабые мышцы, когда они удерживаются в положении растяжения, более (чем сильные) напряжены. Поэтому сидаку нужен хороший мышечный тонус ног. Последний же достигается за счет проведения силовой работы – использования упражнений со свободным весом.

Возьмите на вооружение следующую программу создания мышечного корсета, нужного для шпагата.

Программа тренировок к подготовке к шпагату

Группа мышц:	ДЕНЬ НЕДЕЛИ - ПОНЕДЕЛЬНИК/ПЯТНИЦА	КОЛИЧЕСТВО ПОДХОДОВ/ПОВТОРЕНИЙ
НИЗ	1. приседания с широкой постановкой ног с гантелями	3x10
	2. заходы на скамью	4x15 (для каждой ноги)
	3. перекрестные выпады с гантелями	3x10
	4. выпады в сторону	4x15 (для каждой ноги)
	5. обратные выпады с гантелями	3x10 (для каждой ноги)

Используйте эту “силовуху”, чтобы относительно быстро сесть на шпагат.

Когда (после чего) лучше садиться на шпагат?

Научно (и практика это подтверждает) доказано, что лучшим временем посадки на шпагат является время после проведения разогрева и силовой тренировки, спустя **5-7** минут. В свою очередь ученые умы предупреждают, что статическая растяжка непосредственно перед шпагатом/силовой тренировкой снижает производительность (препятствует максимальной мышечной эффективности) и повышает риск травмы.

Таким образом, для удачного процесса сида Вы должны постоянно практиковать все три этапа, но в разные дни или через разные промежутки времени (1 этап спустя **1,5-2** часа после “0 + 2” этапов).

Следующее на очереди...

Шпагат: кому не стоит суетиться?

Далеко не всем показано практиковать растяжку, различные асаны и садиться на шпагат. Если в этом списке Вы нашли свой “ништяк”, то это повод задуматься о целесообразности совершаемых действий.

Итак, вот как выглядит список противопоказаний:

- артроз коленных суставов;
- ювенальный ревматоидный артрит;
- различные воспаления суставов;
- [опущение стенок влагалища и матки](#);
- смещение коленной чашечки;

- операция на крестообразной подколенной связке;
- вес, отличный от нормы (значение выше 10 кг);
- высокое давление.

Это далеко не полный список, но в нем указаны наиболее “ходовые” проблемы со здоровьем.

Теперь познакомимся с...

Как сесть на шпагат? Комплекс подготовительных упражнений

Существует туча хуча упражнений на растяжку, и далее по тексту мы приведем всю эту хучу :).

Вот как она выглядит:



Формируйте из этих упражнений свои стретчинг-программы и повышайте показатели гибкости и пластичности.

Ну и в заключении приведем...

Как сесть на шпагат? 8 недельная программа посадки

Согласитесь, что когда на руках есть готовая программа, то и результат приходит быстрее. Поэтому далее по тексту мы и рассмотрим такой “ускоритель”.

На самом деле эффективность любой программы тренировок складывается из 2-х основных факторов:

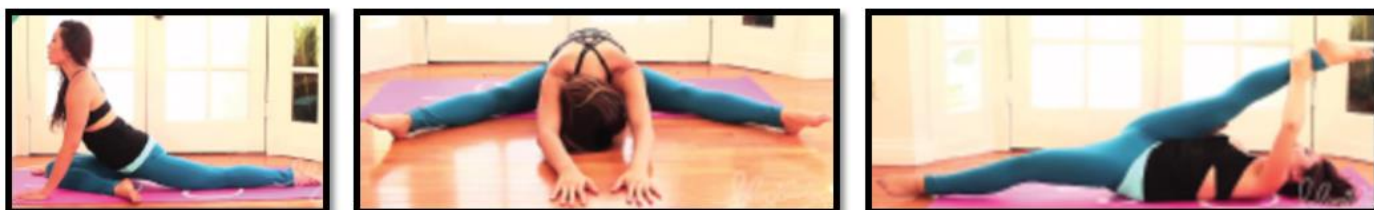
- подобранных упражнений;
- степени подходимости упражнений конкретному человеку.

В отношении выбора упражнений для шпагатной программы Вы должны запомнить следующее важное условие – движения должны быть на разные ноги, т.е. сначала Вы работаете с левой ногой, затем с правой. Упражнения должны быть растягивающими, причем разные мышечные сегменты ног.

Итак, вот какой вариант предлагаем мы Вам.



Как сесть на шпагат? ПТ на 8 недель



Параметры программы:

- продолжительность – **8 недель**;
- продолжительность выполнения каждого упражнения (для одной стороны) – **40 сек**;
- количество сетов/подходов – **3** (всего **21 сет**);
- отдых: м/у подходами = **10 сек**, м/у упражнениями = **30 сек**;
- дыхание в упражнениях на растяжку (с **3** по **7**) медленное и глубокое;
- каждую неделю происходит смена порядка выполнения упражнений;
- упражнения с **3** по **7** предполагают динамическое нахождение в позе – движение/постоянную растяжку.

Следуйте этой программе на протяжении **8 недель** и Вы, с большой долей вероятности, сядете на шпагат.

Как сесть на шпагат быстрее и легче? 5 лайфхаков

Лайфхаки это то, что облегчает/упрощает тот или иной процесс, в нашем случае - посадки на шпагат. Вот как они звучат:

1. перед посадкой принимайте горячий душ, это сделает мышцы более “мягкими”;
2. садитесь на шпагат при физической поддержке со стороны (оказание давления на тело сверху);

3. в шпагате нужно научиться отключаться/уходить от боли, поэтому включите интересный фильм и сосредоточьтесь на нем;
4. нагрузка в воде на мышцы меньше, чем на суше, поэтому ходите в бассейн и сядьте на шпагат сначала там;
5. надев носки, Вы сможете легче скользить и садиться на шпагат.

И на десерт давайте дадим ответ на самый животрепещущий вопрос...

За сколько лично я сяду на шпагат?

Если на спор, за хорошую сумму и под шофе, то можете прямо у спорщика на глазах :).

Во всех других случаях процесс может затянуться на срок от **2-х** до **5-и** месяцев. Чем изначально “деревянной” человек, тем больше ему потребуется времени на засид. Кроме того, потенциальным и будущим мамочкам стоит иметь ввиду, что после рождения ребенка на шпагат сесть много сложнее, а порой бывает уже и невозможно, т.к. появляется целый букет послеродовых ништяков, как-то: резкий набор веса, опущение матки или [диастаз](#). Что касается бытия, то шпагату все (условно) возрасты покорны :), поэтому ему можно научиться и в **15** лет, и в **50**.

Собственно, на этой мажорной ноте хотелось бы завершить сутевую часть. Завершаю!

Послесловие

Не совсем обычная тема – как сесть на шпагат, разобрана на проекте Азбука Бодибилдинга. Разобрана обстоятельно и в **2-х** частях. И хотелось бы, чтобы результаты наших трудов нашли свое offline-отражение в виде развития Вашей гибкости и удачных посадок. Успехов, наши гуттаперчевые :)!