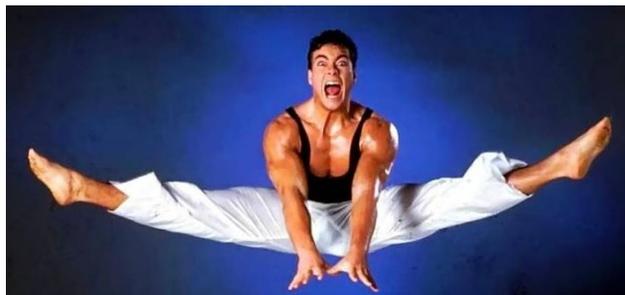




**З**анимайтесь в удобной, не сдавливающей, непередавливающей одежде, чтобы не нарушать кровотока и не создавать неестественные нагрузки на связки, мышцы и суставы



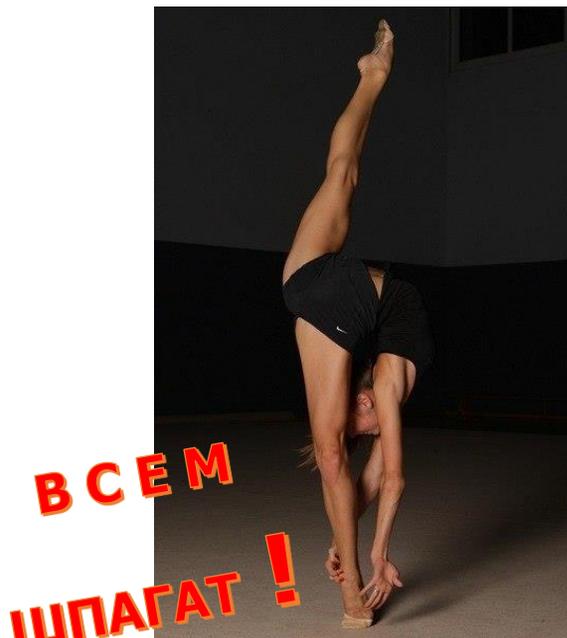
**П**омимо шпагатов, и другие упражнения на растяжку также должны выполняться в паре с компенсирующими упражнениями в противоположную сторону (например, после мостика - прогиб)

**Р**астяжка должна выполняться **одинаково** на **правую** и **левую** стороны. В противном случае, если, например, шпагат делается только на одну сторону, со временем возникает риск скручивания таза, искривления позвоночного столба, защемлений. !



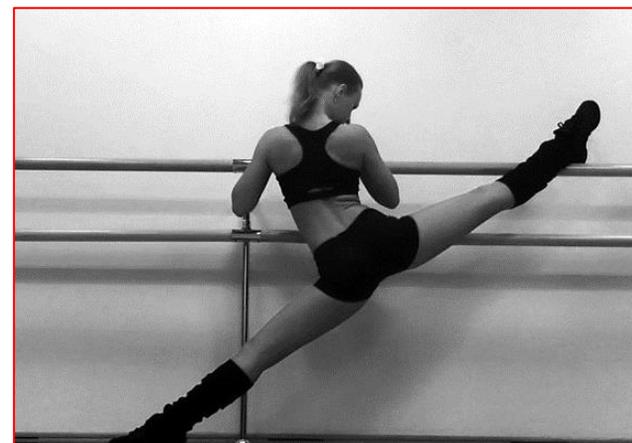
**ВСЕМ ШПАГАТ !**

**УДАЧИ !**



**ВСЕМ ШПАГАТ !**

# ПАМЯТКА безопасный ШПАГАТ



Это **важно** знать,  
чтобы при растяжке  
избежать травм и  
различных неприятных  
последствий!!

Подготовила **Демкова Светлана Николаевна**

ГБОУ ДОД ДДТ Красносельского района

Цирковая студия «БЭМС»

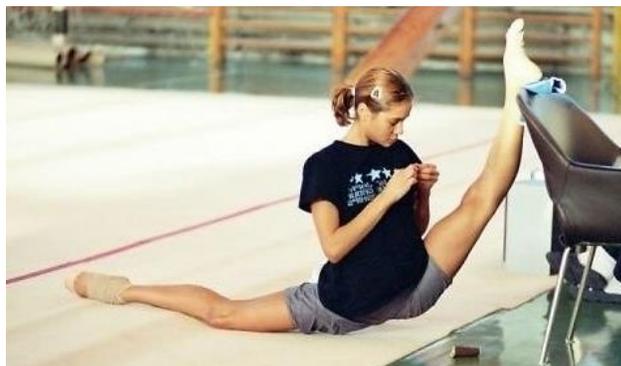
**С**облюдайте технику выполнения упражнений - следите за взаимным положением конечностей и суставов, прогибом и т.д.



**П**рислушивайтесь к своим ощущениям во время занятия и после них. Не прилагайте чрезмерных нагрузок и резких движений. Помните, что лучше не дотянуть, чем перетянуть.



**З**анимайтесь растяжкой в теплом помещении. Не допускайте охлаждения мышц в процессе тренировки.



**Н**e старайтесь сесть на шпагат как можно быстрее. Помните, чтобы получить травму достаточно нескольких секунд, а чтобы восстановиться зачастую требуются многие месяцы и даже годы!



**К**аждый раз перед упражнениями растяжкой делайте хорошую разминку - на все группы мышц и суставов, хотя бы 5-6 минут.

