

УДК 796.41  
ББК 75.6  
Г15

В оформлении обложки использована фотография  
*С.В. Константиновой,*  
внутри — фотографии *З.Р. Бойковой, Р.С. Коропца*

### **Галиева, Диана**

Г15 Стретчинг дома: сесть на шпагат легко / Диана Галиева. — Москва : Издательство «АСТ», 2020. — 224 с. — (Фитнес Рунета).

ISBN 978-5-17-118125-3

Шпагат символизирует гибкость и красоту тела. Какая девушка хотя бы раз в жизни не мечтала сесть на шпагат? Чтобы шпагат получился, мышцы должны быть достаточно растянуты. Больше не надо мучиться, самостоятельно составляя себе тренировки по растяжке. Не надо ломать голову над тем, как часто надо заниматься, искать упражнения в интернете и думать, как их лучше комбинировать между собой. Благодаря этой книге Вы точно будете знать, что делать, чтобы наконец сесть на шпагат ЛЕГКО.

Тренер по растяжке Диана Галиева села на все свои шпагаты сама и научила этому сотни своих учеников. Диана собрала всё самое необходимое для того, чтобы растяжка перестала быть для вас чем-то сложным и непонятным, она типизировала возможные ошибки и выработала свою эффективную методику растяжки. Плюс этой программы в том, что вам не обязательно ходить в зал или на групповые тренировки, можно растягиваться дома, не теряя времени на дорогу и никого не стесняясь. После ее курса самые способные смогут сесть на шпагат уже через месяц, а любой «деревянный» человек поймет, что шпагат — это реально.

**УДК 796.41**  
**ББК 75.6**

ISBN 978-5-17-118125-3

© Галиева Д.  
© ООО «Издательство АСТ»

---

# ВВЕДЕНИЕ

---

Неважно, новичок вы в мире растяжки или уже пробовали тянуться самостоятельно или в группе, в обоих случаях в моей книге вы найдёте ответы на все свои вопросы.

- С чего начать?
- За какой период можно сесть на шпагат?
- Можно ли сесть на шпагат после 30, 40, 50 лет?
- Помогает ли растяжка на продольный шпагат поперечному и наоборот?
- Почему одни могут сесть на шпагат очень легко, а другие занимаются годами и не садятся? Что делать, если тренировки не приносят результата?

Мы не просто разберём эти вопросы в теории. Я практик, который более семи лет работает с людьми в данном направлении. Мы подробно рассмотрим наиболее популярные упражнения. Ведь главное — это нюансы, которые и делают занятия эффективными.

Нередко, когда обращаешься к тренеру за помощью, сначала интересуешься тем, а посадил ли он на шпагат хоть кого-то. Тот факт, что он хорошо растянут сам, ещё не означает, что он хороший тренер, верно? А как вы отнесётесь к возможности учиться у тренера, который посадил на шпагат не десятки, а сотни человек? Будем знакомы, я такой тренер.

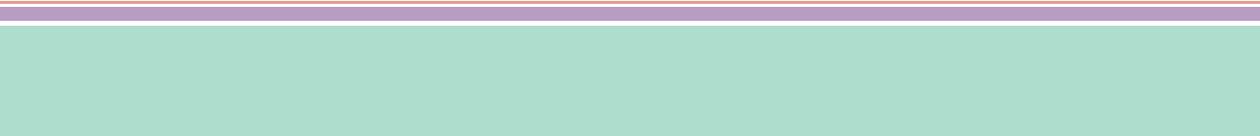




# МОЯ ИСТОРИЯ



\_\_\_\_\_



---

# ГЛАВА 1

*Как я села на шпагат.*

*Моя история*

---



---

*Думаю, что у вас должен был возникнуть вопрос: а как она садилась на шпагат? Я села на шпагаты, будучи уже взрослой. Самостоятельно!*

*До всех нюансов доходила сама методом проб и ошибок. Интересно? Вот моя история.*

До 23 лет моя растяжка ничем не отличалась от растяжки большинства, то есть я не сидела ни на одном шпагате. Я занималась хореографией с 10 до 12 лет. На занятиях мы периодически тянулись. Кто знаком с хореографической рас-



---

тяжкой, думаю, в красках уже представил себе, как это было. Классическая балетная растяжка — это растяжка через боль. Хореограф подходит, помогает, сильно давит руками, иногда даже садится на вас сверху. У нас были девочки, которые плакали во время таких занятий. Как сейчас помню, тренер только двинулся в мою сторону, а я сразу же готовилась, вся мышечно зажималась, чтобы не опустить ноги максимально на пол. Иначе будет больно. Надо ли говорить, что растяжку мало кто любил.

Занимались растяжкой мы несистематически. Когда готовились к выступлениям, то могли часами репетировать номер, забывая тянуться. Возможно, из-за недостатка регулярности или из-за самого метода — тянуться через боль — результатов в этом направлении у нашей группы практически не было. Не помню, чтобы кто-то сел хотя бы на какой-то шпагат. Я приблизилась к продольному на правую ногу, но так и не села. И это за два года занятий!

После того как перестала заниматься танцами, стретчинг тоже совсем забросила. И вернулась к растяжке только через 11 лет. В 23 года после окончания университета у меня появилось больше свободного времени. Я захотела вернуться в танцы. О хорошей растяжке мечтала всегда. Это же так красиво!

Сперва пошла самым популярным путём — на групповые занятия. Отходила чуть больше трёх месяцев. В начале был небольшой прогресс, но потом мышцы перестали успевать восстанавливаться. Нагрузка для них была неподходящей. Происходило странное: тянуться стало тяжелее, так как мышцы болели ещё с предыдущих занятий, а результат при этом был даже хуже. Так часто бывает, когда вы не даёте мышцам восстановиться, и нагрузка для них либо слишком высокая, либо подаётся неправильно. Или, возможно, вы



---

слишком резко начинаете тянуться, мало внимания уделяя разминке.

Я ушла из студии. Дала мышцам месяц на восстановление и после этого стала растягиваться дома сама. Пробовала ходить на групповые занятия к гимнасткам, на индивидуальные занятия к разным тренерам, но всё это меня не устраивало. На занятиях они все объясняют, как правильно, но если у тебя тянутся мышцы не там, где нужно, то простожимают плечами, переходят к следующему ученику или могут надавить на ваши мышцы с целью их растянуть сильнее, чем нужно.

Я всегда боялась травм и растяжений, поэтому старалась контролировать нагрузку самостоятельно, ведь я лучше чувствую своё тело, чем кто-либо другой. В итоге в домашних условиях я села на все шпагаты. На продольный на правую ногу быстрее всего (примерно за полгода), на левую — дольше раза в два (то есть чуть больше года). Хуже всего дело шло с поперечным, но примерно за полтора года удалось одолеть и его.





Как видите, никакими суперданными я никогда не обладала. Мне нравилось заниматься растяжкой, узнавать что-то новое, я была на обучении и в Москве, и в Питере. Как-то сама собой в голове родилась мысль, что я хочу тренироваться.

Моя тренерская карьера почти сразу началась с персональных тренировок. Лишь в первые месяцы я вела групповые занятия, но мне показалось это неэффективным, и в итоге я стала тренировать только индивидуально. Почему? В ходе персональной тренировки я могу задать человеку вопросы о его ощущениях, подобрать под него упражнения, объяснить, к каким ощущениям и нагрузкам мы стремимся, то есть больше контролировать процесс. С какими только ошибками и трудностями я не сталкивалась! Как раз это и позволило мне опытным путём найти решения, типизировать ошибки и выработать свою методику растяжки.

Сейчас я заранее знаю, что человек может сделать не так, и у меня уже есть целый список решений, который я могу предложить. Этому не научишься ни на каких занятиях. По-



---

этому мне пришла идея создать свой обучающий онлайн-курс. За последние три года мои программы по растяжке прошли более тысячи человек! В моем инстаграм-аккаунте свыше пятисот отзывов и фотографий, отражающих прогресс учеников. Сотни людей в итоге сели со мной на шпагат. И это просто невероятно!

Хочу поделиться с вами одной своей мечтой. Все благодарственные письма и фотографии, объединённые в коллаж «до» и «после», я себе обязательно сохраняю и очень хочу в будущем распечатать, повесить в красивые рамочки и сделать целую стену с такими фото.

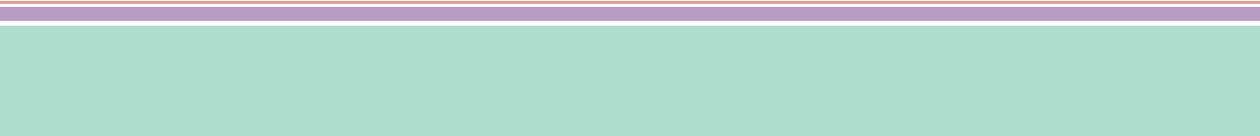
Каждый раз, когда мне бывает трудно или грустно, я открываю эти письма, и моё настроение поднимается. Я очень горжусь своими учениками и результатами нашей совместной работы.



# О САМОМ ВАЖНОМ



\_\_\_\_\_



---

# ГЛАВА 2

## *А зачем вам шпагат? Польза и противопоказания*

---



---

*Почему весь акцент в названии книги на шпагате?  
Почему бы не написать о растяжке в целом?  
В чём полезность именно шпагата?*

Я предвижу, что у многих могут возникнуть именно такие вопросы. Я всегда подхожу целостно к тренировочному процессу, и каждая моя программа обязательно содержит, помимо уроков на шпагаты, также упражнения на спину и руки. Но 90% моих учеников приходят именно за шпагатом. Эта цель в растяжке интересует абсолютное большинство. Что

