



## Руководство для тренеров Ответственный подход к тренировке подвижности

- Рекомендованы **короткие** растяжки, длительностью около 30 секунд, вместо долгой пассивной растяжки.
- Растяжение может ощущаться, но **не должно приносить боль**.
- Помните, что восприятие боли индивидуально.
- При оказании помощи при растяжке у спортсмена/спортсменки всегда следует спрашивать **разрешение** на прикосновение и помощь.
- Помните о **взаимодействии** во время тренировок на подвижность.
- У спортсмена/спортсменки есть **право отказаться** от помощи при растяжке или прервать ее.
- Во время растяжки гимнасту/гимнастке можно **оказывать помощь** и корректировать положение тела, но **без давления**. Если гимнаст/гимнастка испытывает боль, то давление присутствует, при вспомогательном воздействии не должно быть боли.
- Приведение тела помощником в правильное положение **безопаснее**, чем растяжка в неправильном положении.
- Помните, что **уровень** подвижности может меняться в разные дни.