



# STRETCHING

Чек-лист пути становления тренером направления Stretching (Растяжка)

## Полезьа Занятий

Плейлист для занятий

*- Мелодии Для медитаций - Ютуб-ролики для занятия гимнастикой*

Чего вы ожидаете, придя на мое занятие?

*Распиши для себя и пойми, какие бывают мотивы и для чего человек пришел на стретчинг-класс. Каковы цели,, планы.*

Полезьа и важность дыхания во время тренировок

*Найди статьи и почитай про дыхательные практики*

## Собственное Обучение

Онлайн курсы: Основы стретчинга и гибкости

*Найди еще курсы/мастер-класс/эфирьы*

Анализ преподавания

*Просмотри ролики твоих любимых блогеров*

Основы и принципы построения тренировок

*Просмотри ютуб-ролики по построению тренировок*

## Структура занятия

- Приветствие. Позитивный настрой на занятие и собственный результат.
- Разогрев (10-15 мин)
- Основные упражнения растягивание мышц (30-35 мин)
- Заминка (10 мин)

## Для Занимающихся

- Спорт.одежда  
*Леггинсы, кроп-топы, футболки, жеалтельно облегающий верх, низ можно свободного кроя штаны*
- Балетки (чешки)  
*можно так же мягкие кроссовки*
- Желающие могут приносить собственный коврик

## Мотивация

- Чек-лист растяжка: на разные уровни
- Чек-лист: советы по растяжке
- Чек-лист по уходу за мат-ковриком

ЛЮБОЕ ДВИЖЕНИЕ ПОПРОБУЙТЕ СДЕЛАТЬ С ЛЮБОВЬЮ!