



## Ohjeistus valmentajille

# Vastuullinen liikkuvuusharjoittelu

- Suosi **lyhyitä**, noin 30 sekunnin mittaisia venytyksiä pitkien passiivisten venytysten sijaan.
- Venytys saa tuntua, mutta se **ei saa tuottaa kipua**. Huomioi, että kivun tunne on yksilöllinen.
- Avustetussa venytyksessä pitää aina pyytää avustettavalta **lupa** koskea ja avustaa.
- Muista molemminpuolinen **vuorovaikutus** liikkuvuusharjoituksen aikana.
- Voimistelijalla on **oikeus kieltäytyä** avustetusta venytyksestä tai keskeyttää se.
- Voimistelijaa **saa avustaa** ja asentoa korjata venytyksessä, mutta **ei painaa**. Jos voimistelija kokee kipua, puhutaan painamisesta, avustettaessa kivun tunnetta ei ole.
- Puhtaaseen asentoon korjaaminen avustamalla on **turvallisempaa** kuin venyttely väärässä asennossa.
- Huomioi, että liikkuvuuden osalta **suoritustaso** voi vaihdella päiväkohtaisesti.



# TERVE VOIMISTELIJA