



# Правила:

1. Очень важно первоначально объяснить и продемонстрировать упражнение.
2. Очень важны комментарии тренера во время выполнения упражнений детьми.
3. Напряжение мышц дети должны удерживать в течение минимум двух и максимум пяти секунд.
4. Желательно закрыть глаза во время выполнения упражнений.
5. Фаза покоя длится минимум 30 секунд - в это время расслабленной частью нельзя двигать и нужно чувствовать расслабление, поэтому во время этой фазы тренер продолжает комментировать.