

Фитнес - гимнастика



Составила: Романенко Роза Наримановна,
учитель физической культуры
МКОУ ООШ № 8

Фитнес - Гимнастика

Фитнес (англ. fitness, от глагола «to fit» — соответствовать, быть в хорошей форме) — в более широком смысле — это общая физическая подготовленность организма человека.

В узком смысле фитнес — это оздоровительная методика, позволяющая изменить формы тела и его вес и надолго закрепить достигнутый результат. Она включает в себя физические тренировки в сочетании с правильно подобранной диетой. И упражнения, и диета в фитнесе подбираются индивидуально — в зависимости от противопоказаний, возраста, состояния здоровья, строения и особенностей фигуры.

Гимнастика

**Гимнастика (греч.
γυμναστική — упражняю,
тренирую) — один из
наиболее популярных
видов спорта и
физической культуры**

Оздоровительные виды гимнастики предусматривают выполнение упражнений в режиме дня в виде упражнений утренней гимнастики, физкультуры, физкульт- минутки в учебных заведениях и на производстве , внеурочной деятельности.

Шпагат



Стойка на лопатках



МОСТИК



Планка базовая



Упражнения : « лодочка »

