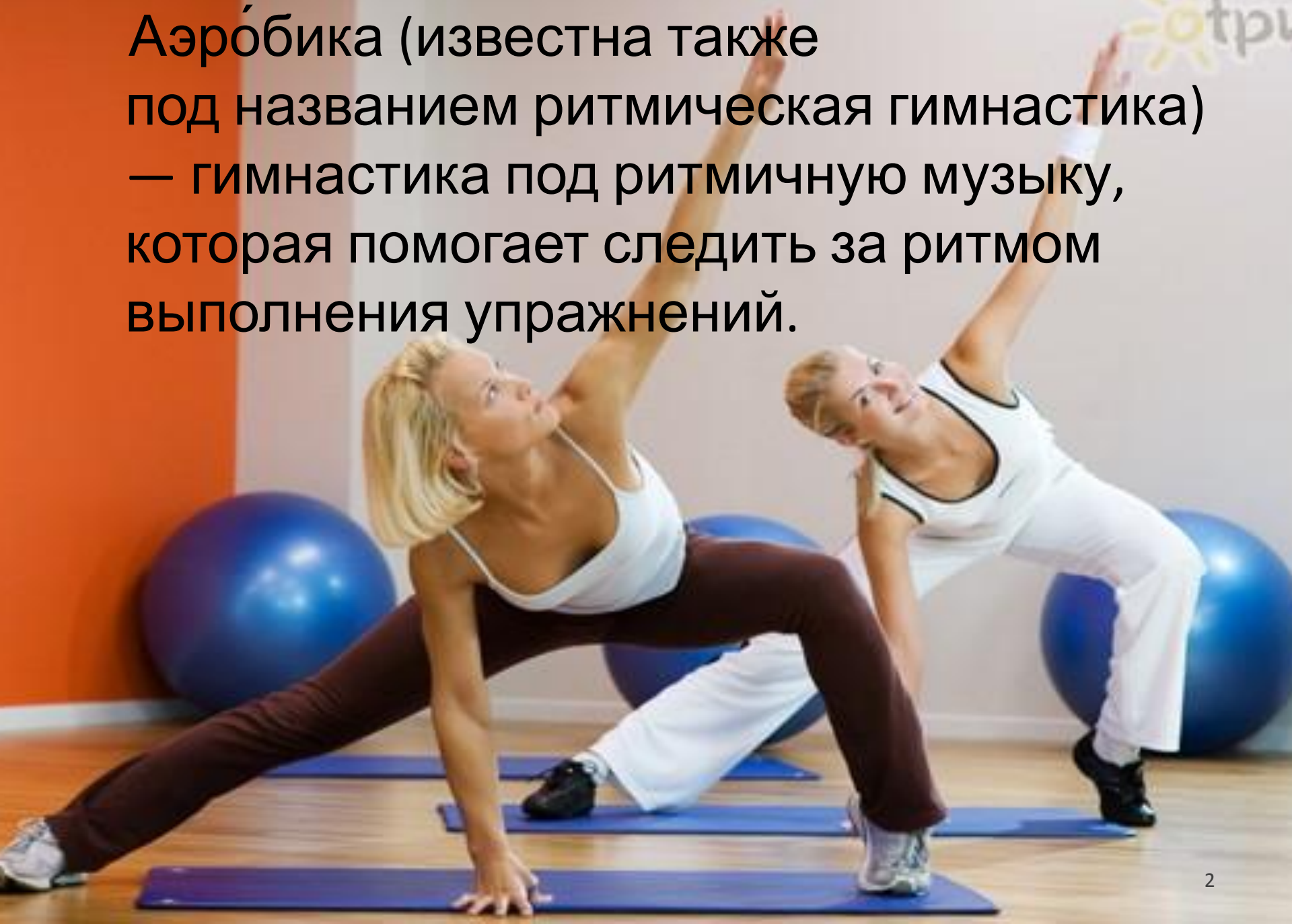


Аэробика



Христенко Татьяна Владимировна
гр. 2363

Аэробика (известна также под названием ритмическая гимнастика) — гимнастика под ритмичную музыку, которая помогает следить за ритмом выполнения упражнений.



Виды аэробики

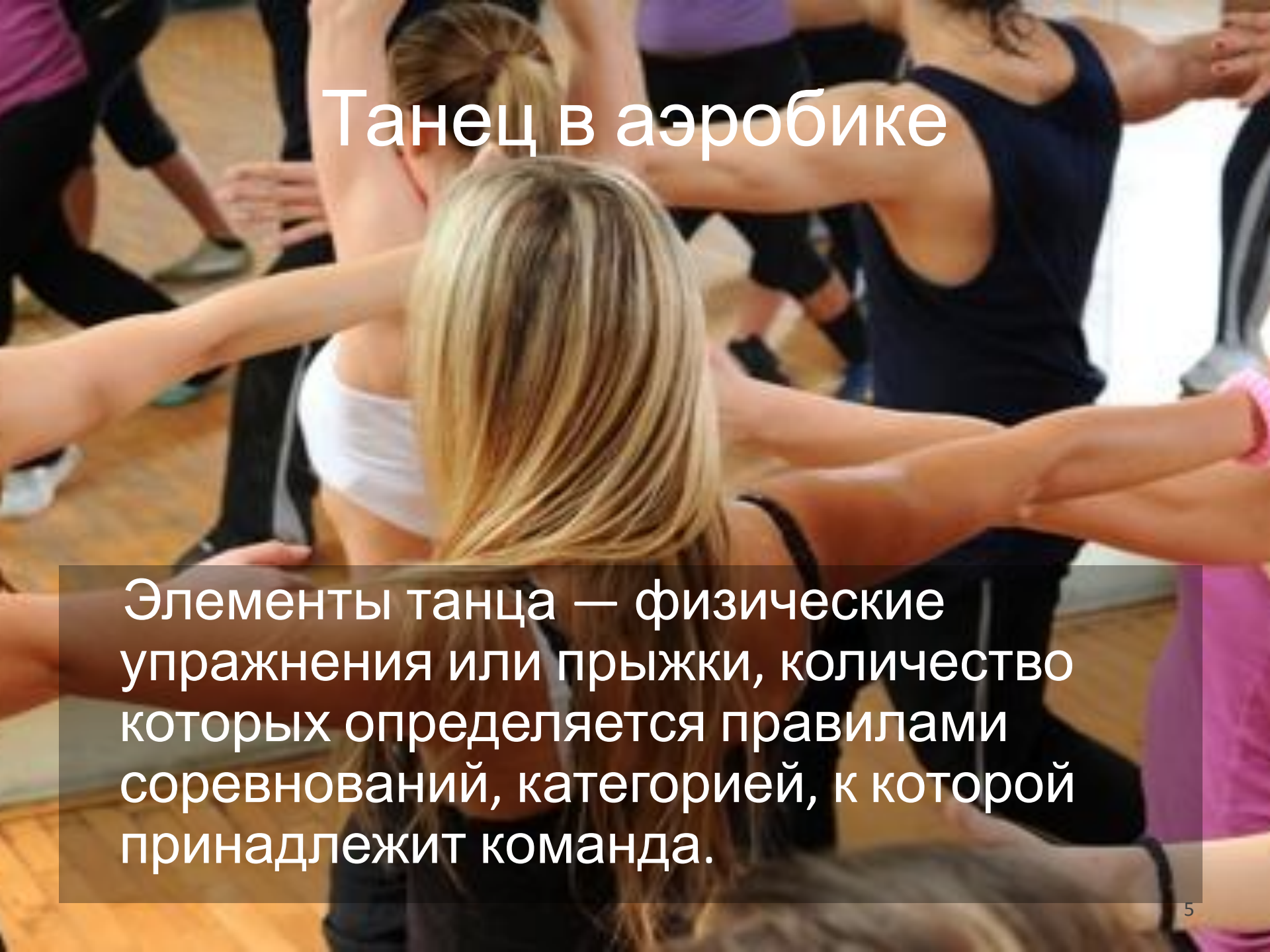
- оздоровительная;
- спортивно-оздоровительная;
- спортивная;
- базовая (без дополнительных снарядов и элементов);
- степ-аэробика (с использованием степ-платформы);
- фитбол-аэробика (аэробика на фитболах).

Упражнения аэробики



Комплекс упражнений включает в себя ходьбу, бег, прыжки, упражнения на гибкость.

Танец в аэробике



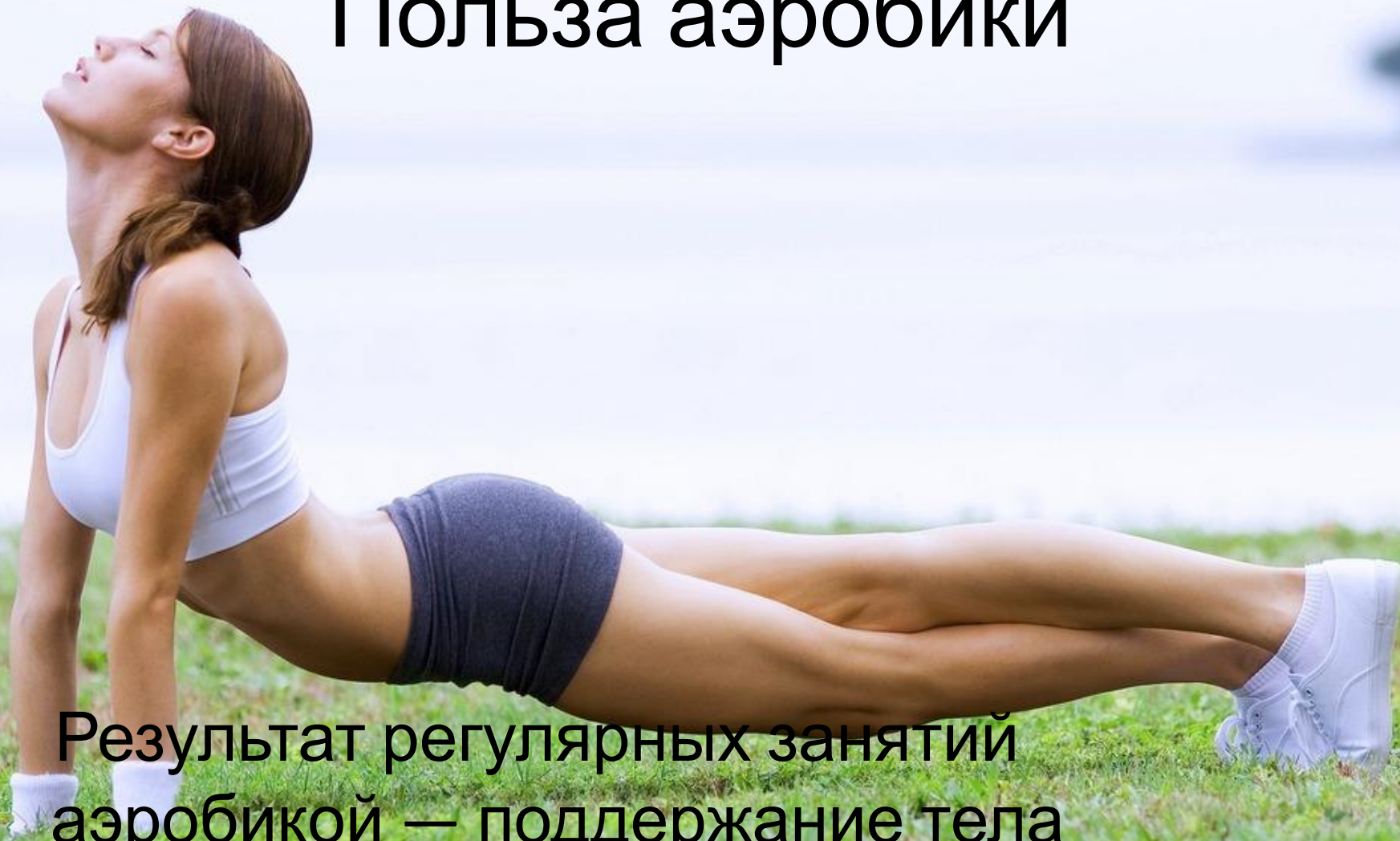
Элементы танца — физические упражнения или прыжки, количество которых определяется правилами соревнований, категорией, к которой принадлежит команда.

Связки аэробики



Связка, или композиция — т. е. танец с использованием основных элементов аэробики.

Польза аэробики



Результат регулярных занятий аэробикой — поддержание тела в тонусе, тренировка мышц и кожи, общее оздоровление организма.

Аэробика в СССР

В Советском Союзе аэробика именовалась ритмической гимнастикой.





**Спасибо
за внимание!**