

Ритмическая гимнастика

РИТМИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА (аэробика)

— комплекс физических упражнений (ходьба, бег, прыжки и др.), выполняемых под музыку. Используется в оздоровительных целях.

Специалистами разработаны комплексы и серии упражнений, учитывающие функциональные и возрастные особенности человека.

В 1992 году была основана Федерация спортивной

аэробики России.

