

# Танцевальная аэробика



Вдовина Екатерина

И

Повар Юлия



Растяжка



## Растяжка ног и рук

На растяжке танцоры растягивают мышцы ног и рук для того чтобы делать высокие махи ногами и руками вправо, влево, вперёд, назад.



## Движение похожее на бокс

Есть движение похожее на бокс. Оно делается редко, но смотрится очень красиво и изящно.



## Конец . Пирамидка

В конце делается пирамидка, она очень разнообразна и делается почти в каждом конце танца.

# Степ-аэробика





## Степ-аэробика

Занятия степ-аэробикой - прекрасное средство сжечь калории. Обычно занятие продолжается около 50 минут, за это время вы сжигаете 250-400 калорий. Разумеется, количество уничтоженных калорий зависит от интенсивности выполнения упражнений. Чтобы повысить эффективность занятий, используйте более высокую платформу.