

ФИТНЕС ДЛЯ ДЕТЕЙ

Среди современных занятий фитнесом появляются новые направления комплексного характера, сочетающие элементы силовых тренировок, кардио и аэробных нагрузок, которые адаптируются для взрослых и детей.

Так, шейпинг-юни — программа для детей, построенная с учётом физиологических особенностей организма, — поможет приобщить ребёнка к занятиям физическими упражнениями, сформировать осанку.

Танцы для детей улучшают мышечную силу, гибкость, координацию движений. Например, балетная подготовка помогает исправить искривление позвоночника, а народные танцы хороши положительным воздействием на психоэмоциональное здоровье ребёнка.

Тай-бо — это тренировка для тела, разума и духа. Объединяет в себе боевые искусства, танцы, аэробику, бокс, карате, кикбоксинг.

Фитбол показан малышам с заболеваниями нервной системы и опорно-двигательного аппарата.

Значение слова характер в тексте

- | | |
|---|--|
| 1) художественный образ | 2) совокупность психических свойств человека |
| 3) отличительное свойство, качество чего-нибудь | 4) совокупность духовных свойств человека |
| 5) твёрдая воля, упорство в достижении цели | |