Спорт и мы

ВЫПОЛНИЛА
ЗЕЛИНСКАЯ СВЕТЛАНА ВЛАДИМИРОВНА

Фитнес-это новое в школе…

Красота спасёт мир!

Занятия на фитболах

Упражнения для мышц спины и пресса под разным углом поднятых ног.

Упражнения для верхнего плечевого пояса и пресса.

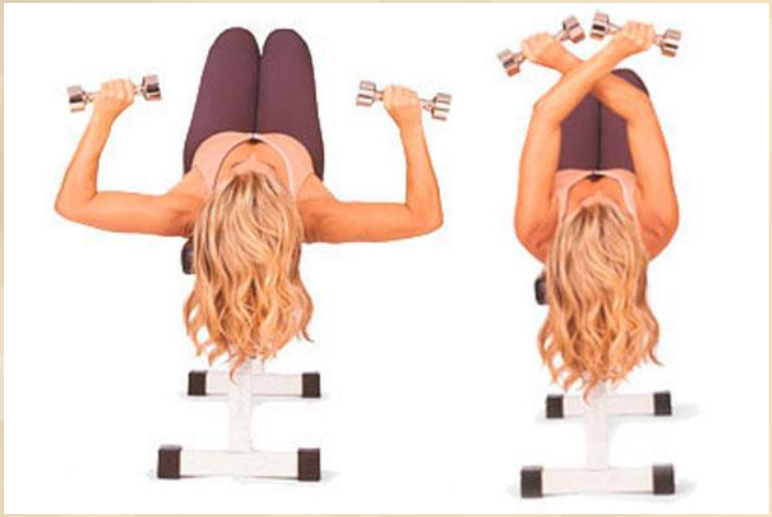
Упражнения для восстановления дыхания.

Занятия на степ платформах.

Упражнения для координации.

Упражнения для равновесия

Занятия с гантелями

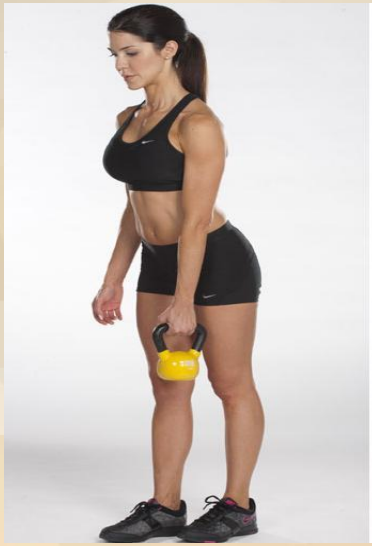


Упражнения для верхнего плечевого пояса.

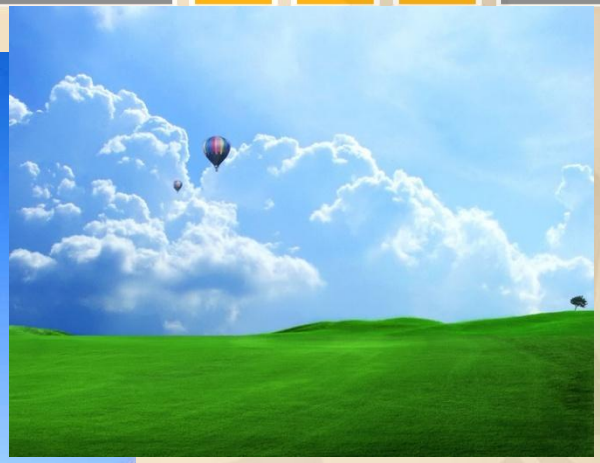
Занятия с гимнастической палкой

Упражнения для правильной осанки

Занятия с гирей



Силовые упражнения.

Ощущения после занятий.

Полет души и тела, ощущение лёгкости и свободы!