

Спорт и мы

The background features a warm, golden-yellow color palette with horizontal stripes. Silhouettes of various sports activities are scattered across the scene: a person on a bicycle, a skateboarder in mid-air, a person on a surfboard, and a person on a roller skator. A decorative horizontal bar with a white and yellow gradient is positioned above the author's name.

**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

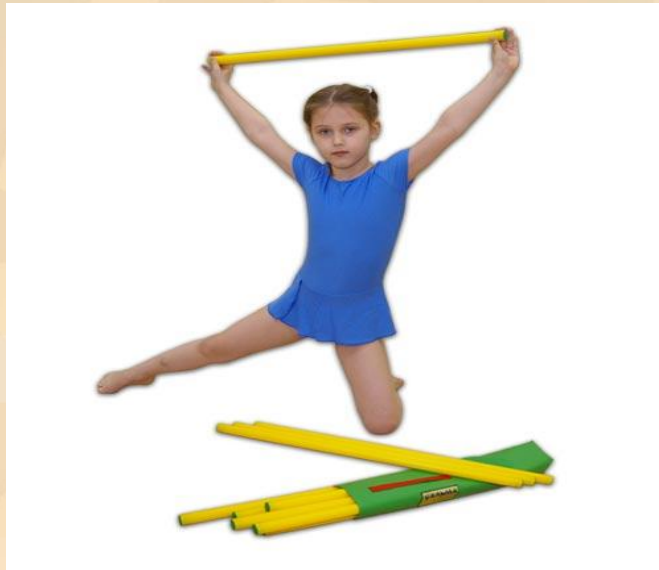
Занятия с гантелями



Упражнения для
верхнего плечевого
пояса.



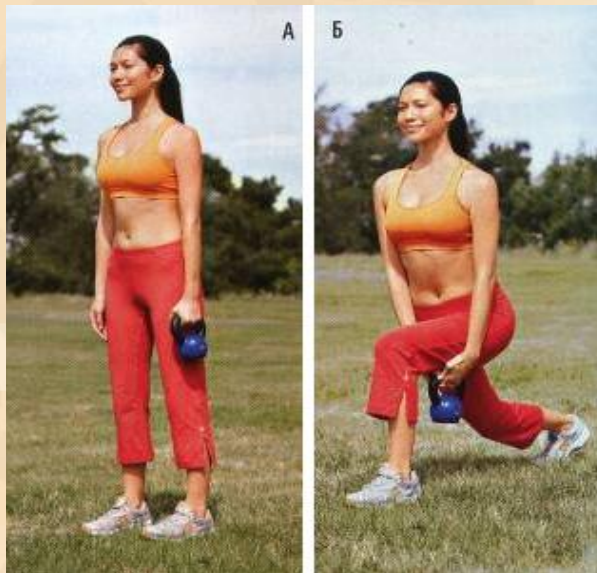
Занятия с гимнастической палкой



Упражнения
для
правильной
осанки



Занятия с гирей



Силовые
упражнения.

Ощущения после занятий.

Полет души и тела,
ощущение лёгкости и
свободы!

