

Спорт и мы

The background features a warm, golden-yellow color palette with horizontal stripes. Silhouettes of various athletes are scattered across the scene: a cyclist on the left, a skateboarder in mid-air on the right, a person in a dynamic pose in the center-right, and another skateboarder at the bottom right. A decorative horizontal bar with a blue-grey gradient and a white border runs across the middle, containing a small yellow and white segmented pattern on the left side.

**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.



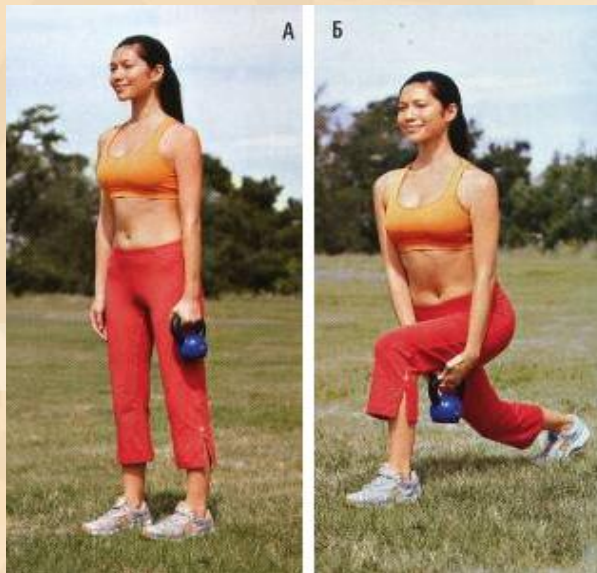
Занятия с гимнастической палкой



Упражнения
для
правильной
осанки



Занятия с гирей



Силовые упражнения.

Ощущения после занятий.

Полет души и тела,
ощущение лёгкости и
свободы!

