

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.

Согласно тексту, выправить позвоночник ребёнку помогут

- 1) народные танцы и бокс
- 2) фитбол и боевые искусства
- 3) фитбол и карате
- 4) тай-бо и кикбоксинг
- 5) балет и шейпинг-юни