**КВЕСТ-ИГРА «ФИТНЕС-ГИД» (ответы)**

1. Фитнес-программа высокой интенсивности, которая включает в себя, движения из таких дисциплин, как бокс, каратэ и таэквондо, замиксованных с аэробными шагами и дополненных классическими силовыми упражнениями.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Т** | **А** | **Й** | **Б** | **О(3)** |

1. Привлекательность – это идеальная фигура, свежее лицо, легкость, грация и уверенность. Всего этого можно достичь с помощью самой универсальной на сегодня гимнастики для всех возрастов, комплекций и характеров.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **К** | **А** | **Л** | **Л** | **А** | **Н(11)** | **Е** | **Т** | **И** | **К** |

1. Заниматься этим видом спорта и не побывать в Бразилии? Не подышать воздухом Бразилии, не погреться под лучами ее солнца, не увидеть океана, не прикоснуться к земле, на которой родилось это удивительное искусство?

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **К(1)** | **А** | **П** | **О** | **Э** | **Й** | **Р** | **А** |

1. Прекрасная мягкая физическая практика, не требующая больших усилий и доступная людям обоих полов, всех возрастов и физических состояний. Это древнее трехликое китайское искусство: грациозный танец, техника ведения боя и система общего оздоровления.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Т** | **А** | **Й** | **Ч** | **И(10)** |

1. Разновидность физической тренировки, когда специальные движения выполняются под музыку. Оказывает укрепляющее действие на сердечно-сосудистую и дыхательную системы, способствует похудению и улучшению фигуры.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **А** | **Э** | **Р(2)** | **О** | **Б** | **И** | **К** | **А** |

1. Программа была создана американкой Грир Чайлдерс. Этот комплекс аналогичен утренней гимнастике. Данные упражнения отлично подойдут женщинам с низким уровнем двигательной активности.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Б** | **О** | **Д** | **И** | **Ф** | **Л** | **Е** | **К** | **С(4)** |

1. Основу системы составляют упражнения для всего тела, развивающие гибкость, подвижность и укрепляющие поперечные и прямые мышцы живота, которые их создатель называл «каркасом прочности». Сочетание правильного дыхания с плавными, сосредоточенными движениями позволяют мягко и последовательно укреплять мышцы без наращивания мышечной массы. При этом в работу во время тренировки включаются те мышцы, о которых вы даже не подозревали.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **П** | **И** | **Л** | **А** | **Т** | **Е** | **С(5)** |

1. Специалисты в области этого фитнес-направления говорят о том, что посещение их салонов позволяет женщинам впервые в жизни почувствовать себя самой привлекательной, т.к. занятия этим видом спорта избавляют представительниц прекрасного пола от психологических комплексов по поводу лишнего веса, неправильной осанки, худых ног и т.д.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Ш** | **Е** | **Й** | **П** | **И** | **Н(9)** | **Г** |

1. Этот вид фитнеса ассоциируется в сознании большинства людей с разного рода чудесами, но, между тем это, прежде всего, одна из древнейших философских систем, одна из первых попыток человека познать Мир через познание своего "Я".

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Й** | **О** | **Г(12)** | **А** |

1. Эта система работы с мышцами, суставами и связками тела может быть использована как в качестве прикладной физической дисциплины, так и в качестве самодостаточного способа поддержания физической формы.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **С** | **Т** | **Р(7)** | **Е** | **Т** | **Ч** | **И** | **Н** | **Г** |

1. Короткая, но очень интенсивная спортивная тренировка, основанная на интервальной физической нагрузке: 20-секундное интенсивное выполнение каждого из 8 упражнений венчает короткая 10-секундная передышка.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Т(6)** | **А** | **Б** | **А** | **Т** | **А** |

1. Простота движений и зажигательная музыка – вот что привлекает в данном направлении фитнеса миллионы людей по всему миру. Задумка автора методики – известного латиноамериканского хореографа – воздействие на подсознание человека за счет ритмичной музыки и коллективного единства во время занятия. Как его имя?

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Б** | **Е(8)** | **Т** | **О** |  | **П** | **Е** | **Р** | **Е** | **С** |

**КЛЮЧЕВОЕ СЛОВО**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **К(1)** | **Р(2)** | **О(3)** | **С(4)** | **С(5)** | **―** | **Т(6)** | **Р(7)** | **Е(8)** | **Н(9)** | **И(10)** | **Н(11)** | **Г(12)** |