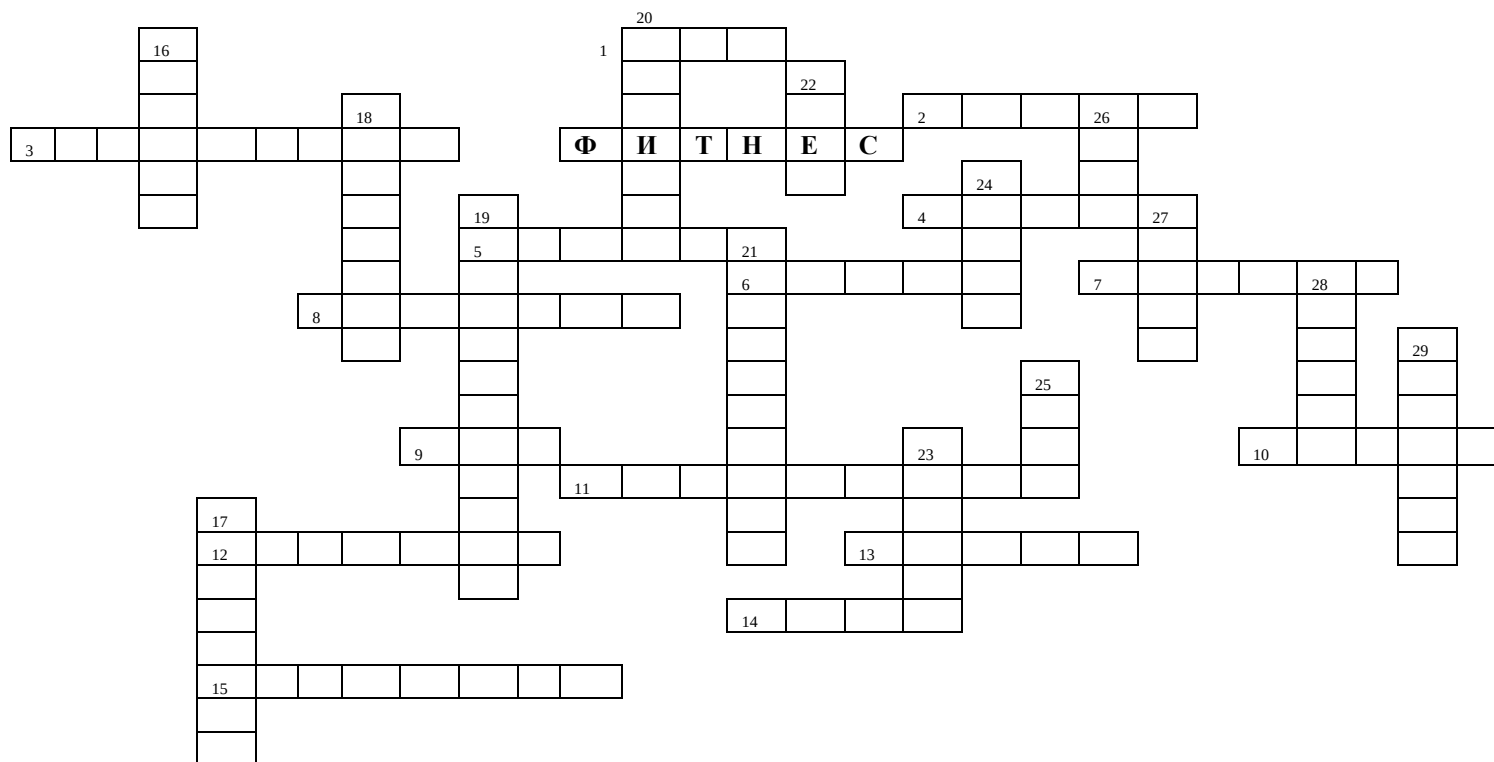




По горизонтали:

1. Самое энергозатратное упражнение.
2. Танцевальная фитнес-программа на основе популярных латиноамериканских ритмов.
3. Документ, дающий право на обслуживание, пользование услугами.
4. Жизненная активность и бодрое состояние.
5. Основной инвентарь для растяжки в зале.
6. Самое эффективное упражнение для тренировки ягодичных мышц.
7. Большой гимнастический мяч для фитнеса.
8. Оно должно быть сбалансированным.
9. Укороченная футболка.
10. Наиболее узкая часть туловища человека.
11. Вид фитнеса, целью которого является приобретение гибкости и повышение подвижности суставов.
12. Страна в которой зародился фитнес.
13. Его нужно держать на высоте, чтоб процесс жиросжигания запустился.
14. Одно из физических качеств.
15. Поможет подготовить организм к предстоящей нагрузке.

По вертикали:

16. Популярное статическое упражнение для всех групп мышц, выполняемое в упоре лежа.
17. Единица измерения энергии, получаемая из продуктов питания.
18. Один из гормонов, выделяющийся в организме после физической нагрузки.

19. Вид фитнес-программы, который практически не имеет противопоказаний по состоянию здоровья для занимающегося. Место проведения-бассейн.
20. Отягощение для занятий в зале фитнеса.
21. Так называют передние мышцы бедра.
22. Устойчивая платформа высотой 20-30 см для занятий в фитнес зале.
23. Внешний вид, образ, строение тела человека.
24. Основатель аэробики.
25. Что управляет мышцами.
26. Полусферический мяч для фитнеса.
27. Часть туловища от шеи до крестца.
28. Привычное вертикальное положение позвоночного столба.
29. Чтобы сбросить вес необходимо тренироваться и создать ... калорий.