



ФІТНЕС

ФІТНЕС (англ. fitness – пригодность, соответствие), разносторонние тренировки и занятия спортом с целью улучшения общей физич. формы и поддержания здоровья. Различают неск. направлений Ф.; среди них – аэробика, аквааэробика, цигун (гимнастика, разработанная буддийскими монахами), [бодибилдинг](#), скандинавская ходьба (разработана и приобрела популярность с 1990-х гг. – спец. техника ходьбы со специально разработанными палками, напоминающими лыжные), фитбол (силовые упражнения с использованием больших надувных мячей), пилатес (система физич. упражнений, разработанная Дж. Пилатесом), йога, стрейтчинг (упражнения с мышцами) и т. д. Совр. Ф. начал развиваться в США в 1950-х гг. В историю Ф. вошли джаз-гимнастика М. Бекман, аэробика Дж. Соренсена, программы К. Купера. Первый отеч. клуб открылся в Ленинграде в 1990.