

Ćwiczenia gimnastyczne-stacje

Ćwiczenia gimnastyczne "stacje" to metoda treningu polegająca na przechodzeniu przez serię różnych stanowisk (stacji), na których wykonywane są określone zadania ruchowe. Główne cele takich ćwiczeń obejmują

rozwój sprawności fizycznej (siły, wytrzymałości, szybkości, koordynacji), kształtowanie prawidłowej postawy ciała, a także poprawę ogólnego zdrowia i samopoczucia.

