

Термин "**партерная гимнастика**" появился не давно, и в переводе с французского означает **parterre** (по земле) (**par** — по, а слово **terre** — земля). Под партерной гимнастикой понимают выполнение различного рода упражнений в положении сидя, лежа, на боку, из различных упоров. В основном упражнения в партере выполняются с большой амплитудой движений, однако для увеличения интенсивности их воздействия можно использовать упражнения малой амплитуды. Упражнения могут быть как активные, так и пассивные, статические и динамические, комбинированные и т.п. Основой партерной гимнастики является выполнение занятий без отягощений.

Упражнения партерной гимнастики направлены на поддержание двигательной подвижности связок и суставов. Движения разогревают мускулы и делают их более эластичными, формируют правильную осанку и координацию движений. Кроме того партерная гимнастика оказывает благотворное оздоравливающее действие на весь организм.

В последнее время на основе партерной гимнастики созданы комплексы лечебной физкультуры, позволяющие эффективно лечить заболевания опорно-двигательного аппарата.

//