

В узком смысле **фитнес** — это оздоровительная методика, позволяющая изменить формы тела и его вес и надолго закрепить достигнутый результат. Она включает в себя физические тренировки в сочетании с правильно подобранной диетой. И упражнения, и диета в фитнесе подбираются индивидуально — в зависимости от противопоказаний, возраста, состояния здоровья, строения и особенностей фигуры. Существует также ряд соревновательных спортивных дисциплин (фитнес, атлетический фитнес, боди-фитнес и т.д.) имеющих общее название фитнес и являющихся разновидностями (категориями) соревновательного бодибилдинга.