

يعود تاريخ الجمباز إلى أربعة آلاف سنة خلت، ويذكر بعض المؤرخين أنه مستوحى من البهلوانات في مصر القديمة، الذين كانوا يقفزون ويتشقلبون ويقومون بحركات تحتاج للياقة بدنية كبيرة، وقد أوضحت بعض الرسوم والنقوش الموجودة على جدران الأهرامات والمقابر المكتشفة ذلك إرجاع أصل رياضة الجمباز إلى التمارين التي كانت تُمارس في اليونان القديمة، وتحديدًا في أسبرطة وأثينا. وقد تم توثيق التمارين التي كانت تُمارس في ذلك الوقت في عمل فيلوستراتوس "الجمباز: أخلاقيات الجمال الرياضي بل هو تطور تدريجي عبر الزمن، حيث تعود جذوره إلى العديد من الحضارات القديمة، بما في ذلك الحضارة المصرية القديمة. كان المصريون القدماء يمارسون أنواعًا من التمرينات البدنية التي يمكن اعتبارها أشكالًا مبكرة من الجمباز، لكن الشكل الحديث للجمباز تطور بشكل رئيسي في أوروبا في القرن التاسع عشر. الجمباز كما نعرفه اليوم تطور بفضل جهود شخصيات مثل فريدريش لويس جان، الذي يُعتبر "أب الجمباز الحديث"، والذي أسس نظامًا لتدريب الجسم باستخدام أجهزة رياضية في ألمانيا في أوائل القرن التاسع عشر. على الرغم من أن المصريين القدماء قد أبدعوا في العديد من مجالات الرياضة والتمارين البدنية، إلا أن الجمباز كما نعرفه اليوم ليس من اختراعهم بل هو نتاج تطور طويل عبر الزمان، الجمباز هو نوع من الرياضة الذي يتضمن مجموعة من التمارين الحركية التي تهدف إلى تحسين القوة والمرونة والتوازن. رغم أن الجمباز كما نعرفه اليوم هو تطور حديث يعود إلى القرن التاسع عشر في أوروبا، إلا أن جذوره قد تعود إلى ثقافات قديمة في العالم العربي والشرق الأوسط. كان العرب يمارسون أشكالًا من التمارين البدنية التي قد تكون مشابهة للجمباز في بعض جوانبها. كانت هناك تمارين رياضية لزيادة القوة والمرونة في الفترات التاريخية المختلفة. ولكن على الرغم من أن هذه التمارين كانت موجودة، فإن تطور الجمباز الرياضي بالشكل الحديث بدأ في أوروبا، تحديدًا في ألمانيا في بداية القرن التاسع عشر على يد المدرب الألماني فريدريش لويس جان (Friedrich Ludwig Jahn)، رغم وجود بعض التمارين المماثلة في العصور القديمة في الشرق الأوسط والعالم العربي،