

# Шейпинг

Гаврилова Н.Е.

**Шейпинг** (англ. *shaping* – *придание формы*) - это вид ритмической гимнастики, который направлен на изменение фигуры человека.

Занятия шейпингом позволяют создать форму тела в зависимости от Ваших желаний .

Главное преимущество шейпинга - это индивидуальный подход к каждому занимающемуся, даже если занятия проходят в группе.

# Достоинствами шейпинга являются:

- помощь, контроль и внесение поправок тренером при выполнении упражнения
- простота, темп и амплитуда движений
- психологическая помощь в групповых занятиях
- возможность выбора индивидуального графика занятий
- занятие проходит под приятную музыку

# Влияние шейпинга на:

## ➤ Дыхательную систему:

- увеличивается "жизненная емкость" легких
- улучшается подвижность грудной клетки
- расправление легких ликвидирует застойные явления
- улучшается вентиляция легких

# Влияние шейпинга на:

## ➤ ССС:

- увеличивается приток крови к сердечной мышце

# Влияние шейпинга на:

- **Двигательный аппарат:**
  - развивает мышцы, которые в свою очередь формируют наш скелет

# Шейпинг-тренировка



Разминка



Силовые  
упражнения



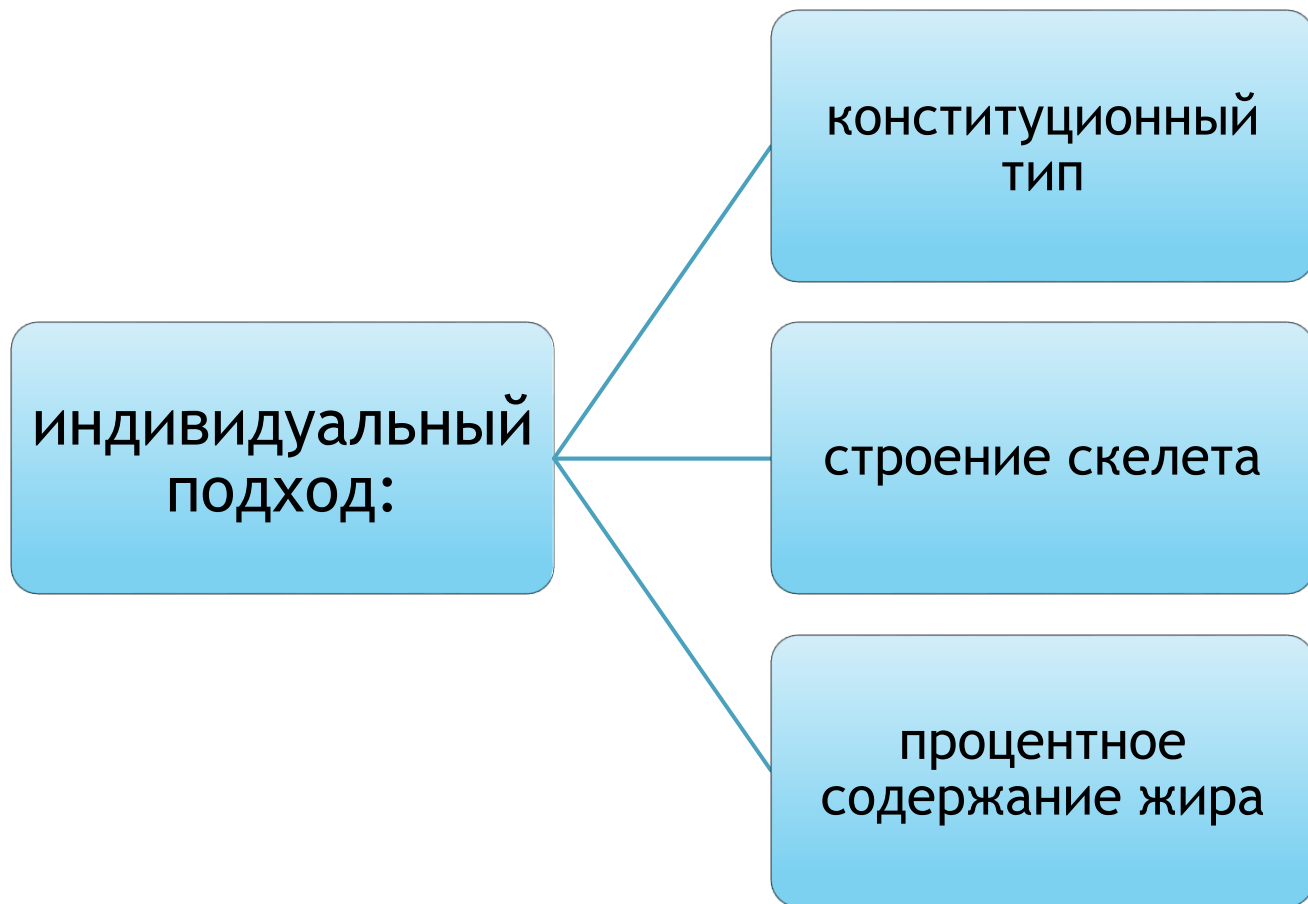
Стретчинг



Расслабление



# Выбор тренировочной программы







Шейпинг - один из немногих видов спорта, гарантирующий стопроцентный результат. Занятия вызывают положительные эмоции, бодрость, создают хорошее настроение.