

Шейпинг

Выполнили презентацию : ученики 6а
класса.

- Шейпинг-это одно из направлений ритмической гимнастики , призванное целеустремленно изменять фигуру.



Происхождение

Слово «шейпинг» происходит от английского слова «shape», форма. Проще говоря, шейпинг – способ придать своему телу нужную форму с помощью физических нагрузок, или методика целенаправленного изменения фигуры и оздоровления женского организма. Им можно заниматься как в группе с тренером, так и индивидуально, или даже дома.



- Шейпинг улучшает дыхания , укрепляет сердечнососудистую систему , развивает мышцы , которые в свою очередь формирует наш скелет , придавая всей нашей фигуре стройную осанку. Энергия в хорошо тренированном теле направляется , прежде всего , в те части который испытывают наибольшую нагрузку , развивает их , придавая им красивую форму.



- Лучшим средством от жира является растяжка . Во время растяжки мышцы растягиваются в длину. Чем длиннее они становятся , тем сильнее они могут сократиться при напряжении. Это внутренняя сила мышц. Мышцы не выглядят объёмными , как у культуристов , а становятся сильными и выносливыми.



Спасибо за внимание!!!