

Шейпинг



Шейпинг

это «формирование» (от англ. слова shape – форма, очертание). Направлен он на формирование красивой гармоничной фигуры методом ритмичных повторяющихся движений. Тренировки проходят в спокойном темпе, отличаются большим количеством повторений динамичных упражнений под энергичную музыку. Необходимая частота – два-три раза в неделю.



Впервые разработан и запатентован этот вид ритмической гимнастики был в Ленинграде в 1988 году. Если относиться к этому серьезно и ответственно, можно отлично разогнать в организме процессы обмена, которые быстро сжигают лишние калории.



Виды занятий:



Шейпинг-терапия



Шейпинг-хореография



Возрастной шейпинг



Боди – шейпинг и шейпинг – про



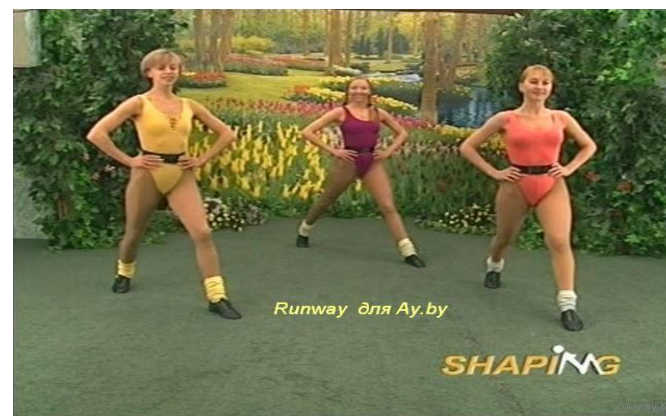
Шейпинг – юни



Шейпинг для беременных



Шейпинг - Классик



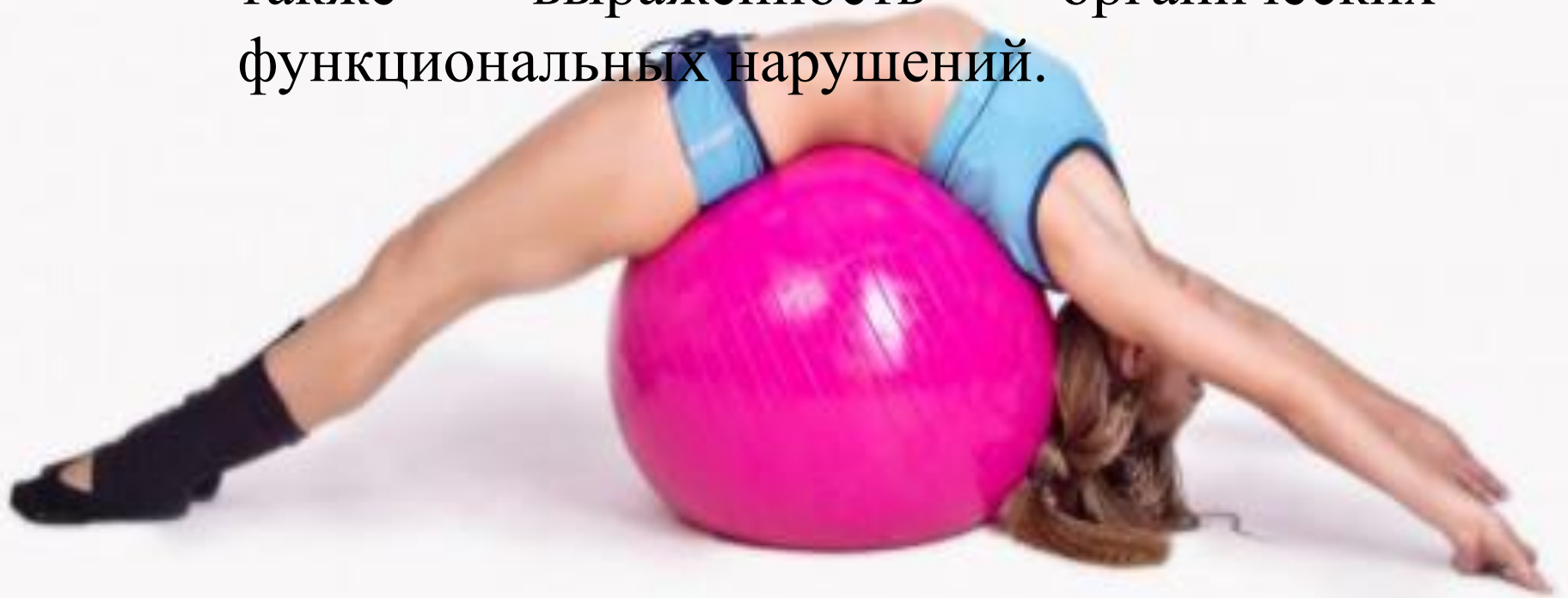
Шейпинг-терапия

Это комплексная оздоровительная шейпинг-технология, созданная врачами МФШ, ориентированная на женщин и мужчин. Она направлена на профилактику и реабилитацию заболеваний:

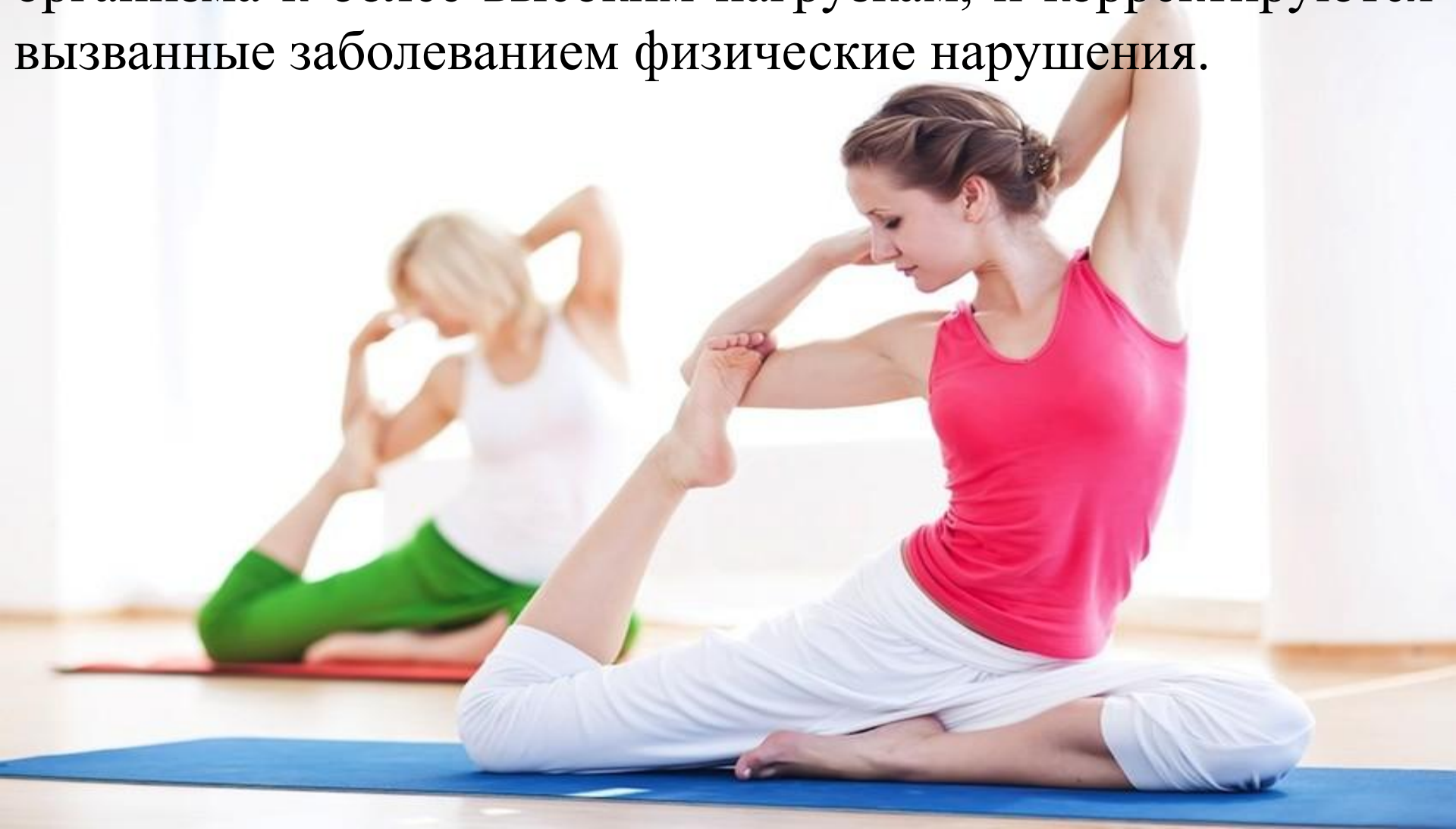
- позвоночника, столба,
- сердечно-сосудистой системы,
- диабета,
- ожирения I - II стадий,
- хронических легочных,
- желудочно-кишечных.



В основе программы лежат индивидуально подобранные и строго дозированные нагрузки, при назначении которых учитываются (при помощи специального тестирования) особенности, характер и степень заболеваний, а также выраженность органических и функциональных нарушений.



Физические нагрузки начинают с небольшого темпа и объёма, которые постепенно увеличиваются под контролем пульса, в результате чего происходит адаптация организма к более высоким нагрузкам, и корректируются вызванные заболеванием физические нарушения.



В программу входят 3 комплекса постизометрической релаксации, направленных на дополнительную проработку мышц спины, снимающих патологическую напряженность мышц и способствующих улучшению циркуляции крови в позвоночной артерии.

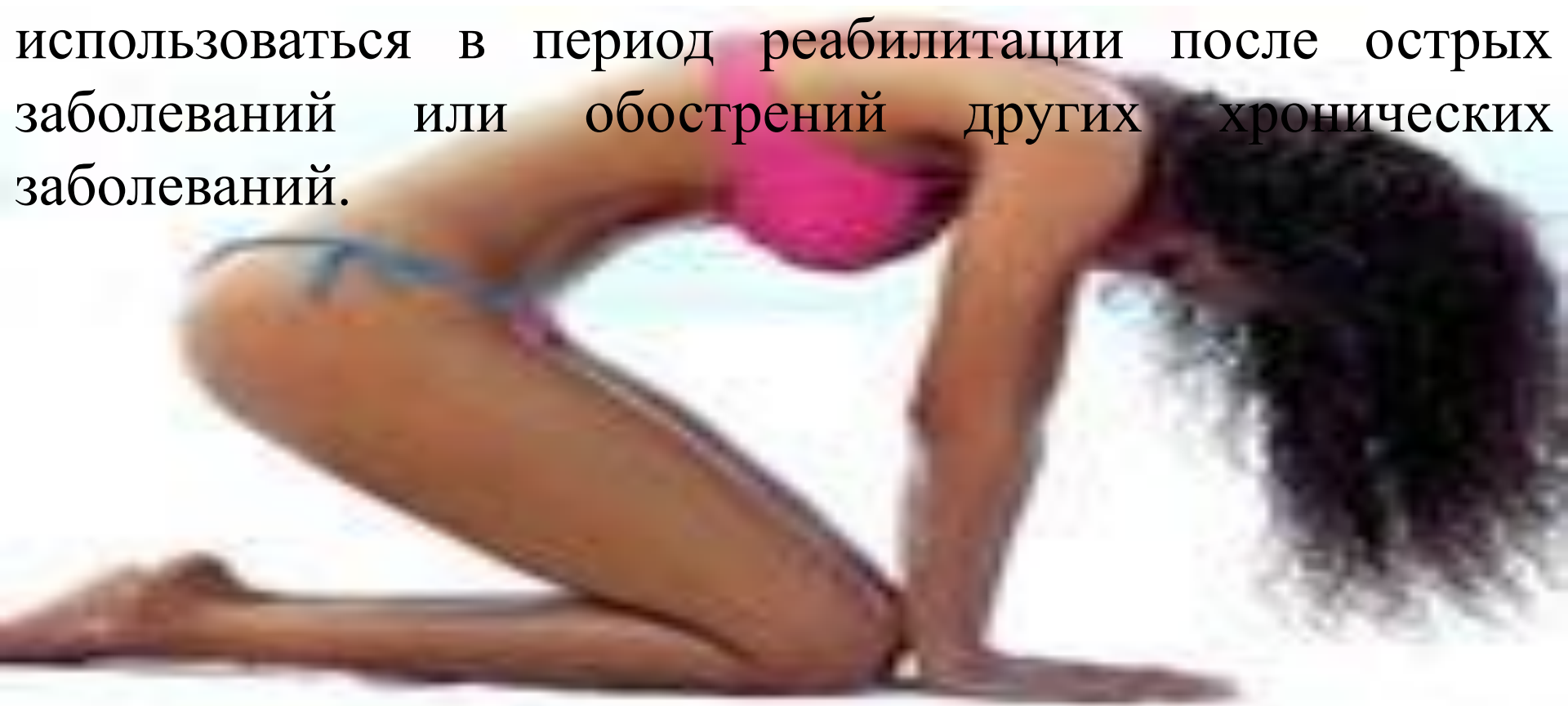


По интенсивности физических нагрузок в программе выделяют два режима:

1. Щадящий
2. Щадяще-тренирующий

На первом этапе (начальном) при уже имеющихся заболеваниях в основном используется первый режим, в дальнейшем, при положительной субъективной и объективной (специальных тестов, проводимых тренером) динамики и под контролем врачей-специалистов занимающийся переводится на второй режим. Если целью занятий является первичная профилактика заболеваний, то используется второй режим.

Учитывая особенности режимов программы, которые направлены на восстановление и повышение физической работоспособности всего организма в целом, а также при наличии специальных упражнений, направленных на восстановление и улучшение функций сердечно-сосудистой системы, данная программа может использоваться в период реабилитации после острых заболеваний или обострений других хронических заболеваний.



Занимающимся по программе "Шейпинг-Терапия" будет полезно знать про специфику шейпинг-упражнений при некоторых распространённых заболеваниях:

ДИАБЕТ

Особенно второго типа, по уровню распространённости в мире достигает масштабов эпидемии. Основную роль в распространении заболевания играет "западный" стиль питания, к которому тяготеет большое число современных наций, независимо от их географической расположенности.

Шейпинг-упражнения оказывают оздоровительный эффект при заболеваниях диабетом 1 и 2 типов. Они увеличивают чувствительность к инсулину, снижают кровяное давление, улучшают показатели холестерина и понижают процент жира в организме. Получены данные, свидетельствуют о том, что в пожилом возрасте упражнения умеренной интенсивности снижают риск заболевания даже в том случае, когда вес тела не уменьшается.

ОСТЕОАРТРИТ

Шейпинг-упражнения устраняют неподвижность суставов, снимают боль, увеличивают гибкость, мышечную силу, выносливость и укрепляют общее состояние организма. Пациентам, страдающим остеоартритом, следует избегать упражнений и движений, оказывающих излишнюю нагрузку на суставы и связки. Лучше, чтобы тренировки были частыми и сравнительно короткими по продолжительности.



ПРОБЛЕМЫ СПИНЫ

Это одна из наиболее распространённых жалоб у современных мужчин и женщин. Сидячий образ жизни, плохая осанка, лишний вес способствуют появлению болей в нижней части спины. Правильно составленная программа шейпинг-тренировок поможет устранить эту проблему. И именно поэтому в шейпинге разработана специальная программа ["Здоровая спина"](#).

ЛЁГОЧНЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ

Только регулярные аэробные упражнения способствуют улучшению лёгочной функции. Однако и другие виды упражнений в некоторой степени облегчают состояние людей, страдающих хроническими заболеваниями лёгких. Происходит это за счёт укрепления мышц, увеличения выносливости и тренировки дыхания.

ОНКОЛОГИЯ

Проведённые исследования показывают, что умеренные по интенсивности, но регулярные занятия шейпингом сокращают риск образования сразу нескольких видов онкологии - рака толстой кишки, простаты и груди.

ГАСТРОЭНТЕРОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ

Люди старшего возраста, занимающиеся по программе "Шейпинг-Терапия", снижают риск желудочного кровотечения. Специалисты утверждают, что умеренная физическая шейпинг-нагрузка сокращает риск некоторых распространённых желудочно-кишечных расстройств, включая язвы, метеоризм, несварение желудка и дивертикуле.

СУДОРОГИ В НОГАХ

Физические шейпинг-упражнения снимают боли, вызванные закупоркой вен на ногах. Кроме того, лучшее, что можно предложить этой группе пациентов - это ещё и регулярные прогулки. Эффективной признана следующая методика: прогулка продолжается до появления болей в ногах, затем делается перерыв и после прекращения болей, прогулка продолжается. Через шесть месяцев таких тренировок пройденное расстояние без боли утраивается.



ОЖИРЕНИЕ

Шейпинг-упражнения **ОЧЕНЬ** эффективно борются с ожирением. Стройное тело не только эстетично. Это ещё и во многом показатель здоровья. Однако, не следует думать, что лишние килограммы чудесным образом растают без следа. Чудо произойдёт только в том случае, если вы мотивированы на победу над лишним весом и готовы к регулярным шейпинг-тренировкам, сочетающимся с рациональным питанием.



ПРОСТУДА И ГРИПП

Наука располагает данными, свидетельствующими о положительном влиянии шейпинг-упражнений на иммунную систему. Так недавно проведённое исследование показало, что занятие даже один раз в неделю значительно укрепляет сопротивляемость организма простудным заболеваниям. Но! Следует учесть и тот факт, что чрезмерная интенсивность тренировок угнетает иммунную систему, снижая способность организма противостоять вирусным инфекциям. Загриповавшим целесообразно прервать тренировки до выздоровления.



ЦЕНТРАЛЬНАЯ НЕРВНАЯ СИСТЕМА

Пациентам, страдающим рассеянным склерозом, болезнями Паркинсона и Альцгеймера врачи настоятельно рекомендуют заниматься гимнастикой. Занятия этого для контингента выстраиваются по специальной программе шейпинг-тренировок, нацеленных на поддержание и улучшения двигательной функции организма. При поражениях центральной нервной системы у занимающихся отмечается сокращение, и даже исчезновение мышечной атрофии. Наиболее ценным фактором здоровья у этой группы людей является значительное улучшение психологического состояния, являющегося результатом регулярных занятий по оздоровительной программе.

Проведение тренировки:

1. Зал специально оборудован для занятий шейпинг-терапией.
2. Параллельно с тренером упражнения под музыку демонстрирует на мониторах шейпинг-модель, индивидуально подобранная в зависимости от заболевания.
3. Для каждого заболевания выбираются индивидуальные исходные положения и амплитуды движений.
4. Три блока представляют собой комплексы, включающие динамические и статические напряжения в положениях сидя и лежа.
5. Тренировки проходят два раза в неделю и длятся 55 минут. При этом можно выделить разминочную часть (4—5 мин) основную и заключительную (3-4 мин). Каждое упражнение выполняется 2-4 минуты.
6. Степень нагрузки колеблется в зависимости от частоты пульса.
7. Начинайте всегда с 10-ти минутной разминки: пробежки (можно бежать на месте), быстрой ходьбы, выпадов, наклонов головы и

8. Во время выполнения основной части комплекса, следует заниматься в умеренном темпе с повышенной амплитудой движений.
9. Если целью является похудение, помните, что заниматься нужно под веселую ритмичную музыку и не менее 60 минут – процесс сжигания жира запускается через час непрерывных занятий.
0. Постепенно доводите количество повторов каждого упражнения от 30 до 200 раз, занимаясь до полного утомления.
1. Не допускайте резкого увеличения нагрузки, чтобы не нанести вред своему здоровью вместо пользы.
2. Не бросайте занятия, даже если не видите результата – он непременно будет.
3. Жировые отложения нашего организма представляют плотные пласты, которые начинают таять, разрыхляться и расщепляться во второй месяц тренировок (при этом возможен даже незначительный набор веса).
4. Проводите регулярное измерение пульса (увеличивать интенсивность и нагрузку можно до 120 ударов в минуту).

15. Во время тренировки дышите через нос, пейте воду, чтобы избежать обезвоживания организма.
16. Заканчивайте тренировку упражнениями на расслабление.

Шейпинг-терапия поможет людям, страдающим избыточным весом, легочными болезнями, бесплодием, варикозными заболеваниями. Но наиболее эффективно эта методика помогает в профилактике и реабилитации болезней сосудов и сердца, суставов, диабета, проблем спины.