**Шейпинг - упражнения для похудения в домашних условиях**

В этом видео уроке рассказывается о том, как правильно выполнять упражнения по шейпингу.

 Спортивно-оздоровительная программа Шейпинг Класс 8, представленная в данном видео, является очередной ступенью физического развития поклонников видеопрограмм Шейпинг Класс.

 Это более сложная и интересная программа, которая понравится как хорошо подготовленным девушкам и женщинам, так и начинающим. Шейпинг Класс 8 - ваш личный тренер, помогающий достичь желаемых результатов без посещения спортивного зала.

 Вначале занятия выполняется разминка, которая поможет эмоционально настроиться на тренировку и подготовит ваш организм к выполнению основной нагрузки. Разминка может являться самостоятельным комплексом упражнений для утренней гимнастики.

 В зависимости от самочувствия, подготовленности и желания, все последующие разделы программы могут выполняться избирательно или в любом удобном для вас порядке. Видео урок «Шейпинг Класс 8 - упражнения для похудения в домашних условиях» вы можете смотреть онлайн в любое время совершенно бесплатно. Удачи Вам!

<https://videourokionline.ru/besplatnye_video_uroki/sport/shejping/shejping_klass_8_uprazhneniya_dlya_pohudeniya_v_domashnih_usloviyah>