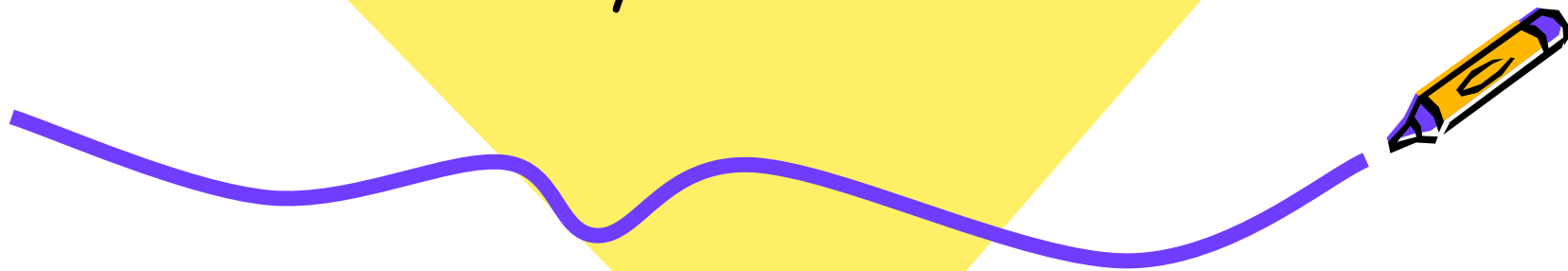


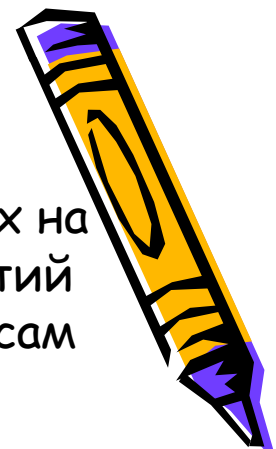


Презентация по физической культуре

На тему: калланетика



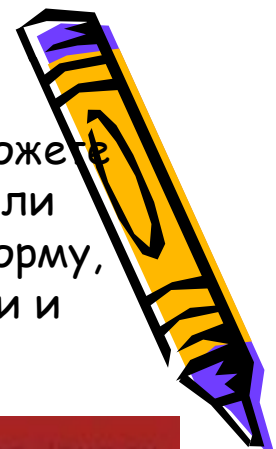
- **Калланетика**- это комплекс гимнастических упражнений, разработанный голландской балериной Каллан Тинкней. Это система комплексных статических упражнений, направленных на сокращение и растяжение мышц. Считается, что один час занятий калланетикой дает организму нагрузку, которая равна семи часам классического шейпинга или 24 часам аэробики.



Reel



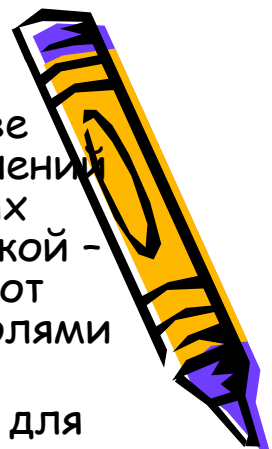
- Во-первых, калланетика не требует посещения специально оборудованных спортзалов, познать все прелести тренировки вы можете дома. Не понадобится особое оборудование, специальная одежда или обувь. Достаточно надеть удобную для вас обычную спортивную форму, лучше яркую, создающую настроение, включить любимые мелодии и начать заниматься.



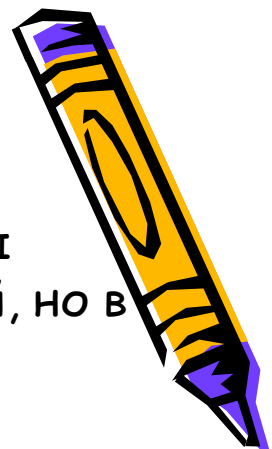
- Во-вторых, эта медленная и спокойная гимнастика подразумевает в то же время колоссальную интенсивную работу мышц во время занятий. Калланетика построена на основе статических нагрузок, позах классической йоги и растяжках после каждого упражнения, цель которых — предотвратить мышечные боли и недопустить излишнюю рельефность.



- Преимущества калланетики
- Калланетика - это комплекс из 29 статических упражнений, в основе которых лежат йоговские асаны. Во время выполнения этих упражнений задействуются все мышцы одновременно, а при регулярных занятиях происходит ускорение обмена веществ, поэтому занятия калланетикой - эффективный и быстрый способ коррекции фигуры. Кроме того, этот комплекс упражнений может помочь в борьбе с остеохондрозом, болями в шейном и поясничном отделах позвоночника.
- Заниматься по этой системе можно как в фитнес-клубе, так и дома: для этого не нужно специального оборудования, а травматичность из-за отсутствия резких движений сведена к минимуму. По словам Каллан Тинкней, на начальном этапе нужно заниматься три раза в неделю по часу в день, затем, когда эффект станет визуально заметен (а это произойдет буквально через пару недель занятий), количество тренировок можно снизить до двух. После получения необходимого результата время занятий можно сократить до одного часа в неделю. Необязательно, чтобы это была одна тренировка: ее можно разделить на 3-4 занятия длительностью по 15-20 минут.



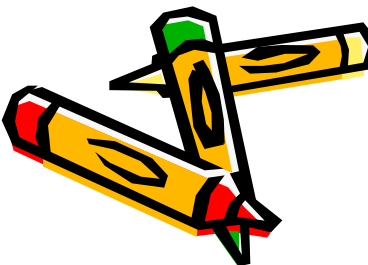
- *Чем полезна калланетика?*
- Регулярные тренировки калланетикой дают все полезные эффекты, и даже более того. Чем дольше и настойчивей вы занимаетесь, тем больше пользы получите от этой простой, но в то же время весьма эффективной системы.



Калланетику нередко называют гимнастикой не удобных поз. Это действительно так. Во время занятий мы делаем движения, которые в обычной жизни мы никогда не выполняем, разрабатывая мышцы, которые привыкли "спать". Ведь красивая фигура создается, только если все ваши мышцы включены в работу.



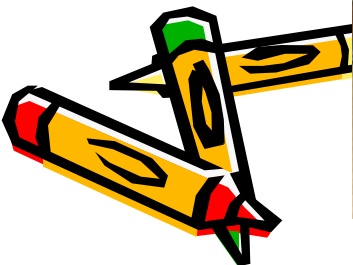
- Еще несколько дополнительных советов:
- 1. Делайте только то, что сможете, и не принуждайте свое тело к тому, к чему оно еще не готово. В начале занятий почаще отдыхайте, а если почувствовали боль в мышцах, хотя сделали еще только 20 повторений, а требуется не менее 50, не перенапрягайтесь.
- 2. Желательно выполнять упражнения перед зеркалом. Тогда вы сможете наблюдать за собой и лучше фиксировать движения.
- 3. Дыхание должно быть такое, какое оно все время. Старайтесь его не задерживать, иначе организм не получит того количества кислорода, на которое рассчитывает.
- 4. Движения выполняйте в тишине, в противном случае может сбить



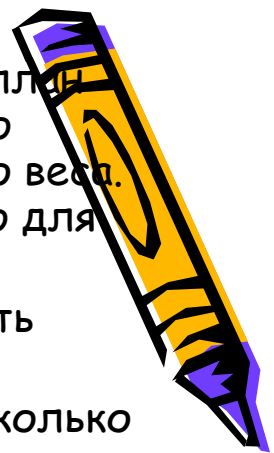
- При выполнении упражнений, рассчитанных на укрепление мышц живота, если они у вас тоже достаточно мягкие, они также вначале немного "вырастут" по той же причине. Но не пугайтесь: со временем все придет в норму.
- Часть 1. Разминка
 - 1 упражнение - Разминка
 - 2 упражнение - Разминка
 - 3 упражнение - Укрепление плечевого пояса
 - 4 упражнение - Упражнение для талии.
 - 5 упражнение - Растяжка ног.
 - 6 упражнение - Упражнение для шеи.
- Часть 2. Избавление от живота.
 - 7 упражнение - Избавление от живота.
 - 8 упражнение - Избавление от живота.
 - 9 упражнение - Избавление от живота.
 - 10 упражнение - Избавление от живота.



Спортивно-оздоровительный комплекс



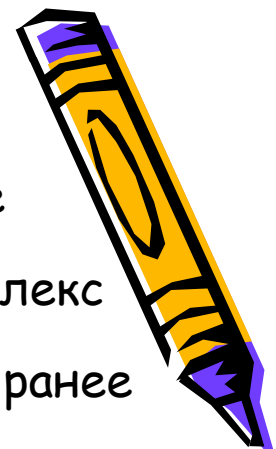
- Зная, что большинство женщин не любят заниматься гимнастикой, Каллан Пинкней требует выполнения часовых "сеансов" по два раза в неделю только в начальный период, когда необходимо избавиться от лишнего веса. Когда килограммов станет меньше, достаточно будет часа в неделю для сохранения достигнутого.
- Как только фигура приблизится к желаемому идеалу, можно посвящать калланетику только пятнадцать минут, но каждый день.
- Результаты калланетика можно "измерить" и "взвесить" уже через несколько часов занятий. Но упражнения нужно выполнять очень точно, придерживаясь инструкции.



- Кроме прямого действия - сжигания жира - калланетика восстанавливает обмен веществ (нарушение обмена веществ - основная причина ожирения), формирует правильную осанку (нарушения подвижности и формы позвоночника - причина многих хронических болезней). Недаром говорят, что эти упражнения могут сделать из любой домохозяйки балерину. Но тут нужно учитывать одну вещь - без вашего желания и вашего труда мечты останутся только мечтами. Любая гимнастика - это труд для тела и отдых для души. Если вы будете делать комплекс по обязанности, то не достигнете результата.



- Противопоказания
- Несмотря на кажущуюся простоту калланетики, чрезмерное увлечение этой системой может привести к тяжелым последствиям для здоровья. Нужно помнить, что этот комплекс упражнений предназначен в первую очередь для людей, привыкшим к регулярным физическим нагрузкам. Тем, кто ранее не увлекался фитнесом и спортивными занятиями вообще, нужно разумно дозировать нагрузку.
- Существует и ряд противопоказаний: заболевания сердечно-сосудистой системы, астматические заболевания. Тем, у кого есть проблемы со зрением или с позвоночником, а также тем, кто недавно перенес инфекционное заболевание, перед началом занятий калланетикой необходимо проконсультироваться с врачом.



- Вот самые общие результаты, которые станут для вас ощутимы уже через несколько недель тренировок:
- - улучшится осанка, исчезнет остеохондроз и боли в спине;
- - улучшится обмен веществ и укрепится иммунная система;
- - естественно снизится вес;
- - улучшится тонус тела;
- - улучшится гибкость и удлинятся мышцы без лишнего объема;
- - укрепятся суставы, более сильной станет мускулатура;
- - уменьшится подверженность стрессам и увеличится уверенность в собственных силах.



КОНЕЦ
выполнила ученица 10 а класса
Валерия Ануфриева

