

# Калланетика



# История создания

**Каллан Пинкни** разработала калланетику в начале 60-х годов XX века, когда вернулась в Нью-Йорк после одиннадцатилетнего путешествия по всему миру. Она страдала от заболевания колен и спины, поэтому практически ни один из видов спорта ей не подходил. Каллан отказалась от хирургического лечения и решила сама вылечиться при помощи созданной ею гимнастики. Удивительно, но её затея увенчалась успехом, и в 80-х годах прошлого века она смогла громко заявить о своем успехе. Каллан опубликовала ряд книг и учебных фильмов, посвященных калланетике. В наши дни этот тип гимнастики стал очень популярен, и прочно вошёл в нашу жизнь.



# Что такое калланетика?



Красивое, подтянутое тело как результат ухода за собой – это не только признак женской привлекательности, это еще и сила, и здоровье, и элемент общей гармонизации своей личности. Самый здоровый подход – это грамотное сочетание умеренной физической нагрузки и правильного питания. Причем под спортивными тренировками не обязательно подразумеваются силовые упражнения и изнурительные посещения спортзала, можно выбрать для себя и более спокойные, но не менее эффективные методики. Отличным примером статичных нагрузок является **калланетика**.



**Калланетика** - это особый комплекс растягивающих упражнений предназначенный, в первую очередь, для тех, кому не по силам или противопоказаны по состоянию здоровья силовые нагрузки. Заниматься этим типом гимнастики можно в любом возрасте.



Но стоит отметить, что данная методика требует хотя бы минимальной подготовки, так как подразумевает тщательную проработку всех мышц. Если физической подготовки нет вообще, то лучше начать с пилатеса, и потом переключиться на **калланетик** – комбинированный подход в таком случае будет эффективнее.

Состоит калланетика из **29 упражнений** статического характера, основой которых стали асаны из йоги. При их выполнении происходит максимальное включение и последующее расслабление всех мышц, что позволяет улучшить обменные процессы и помогает сбросить лишние килограммы, делая при этом тело более сильным и выносливым.







Калланетика - удобный  
комплекс упражнений  
для дома



**Для проведения тренировки по такой методике совсем не обязательно идти в фитнес-центр, можно успешно провести занятие и дома, для него не потребуются никаких сложных дополнительных приспособлений.**

# Особенности упражнений калланетики

Система упражнений калланетики включает очень мягкие и практически статические упражнения, которые рассчитаны на растяжку мышц и создание статических нагрузок. Если выполнять все упражнения правильно, то они позволят проработать глубокие мышцы, которые во время других, например, аэробных, тренировок остаются незадействованными.

Это позволяет весьма эффективно сбрасывать вес, укреплять тело и повышать его гибкость. Многие упражнения калланетики заимствованы из йоги, но выполняются они часто с большими задержками поз. Часто калланетику называют гимнастикой неудобных положений, удержание сложных поз на протяжении нескольких минут требует много сил, поэтому эффективно израсходует лишнюю энергию и обеспечивает нагрузку мышцам.



Система упражнений с самого начала ориентировалась не только на коррекцию веса и фигуры, но и на лечение проблем с позвоночником и суставами. Поэтому регулярные упражнения помогают не только поправить фигуру, но и улучшить осанку и даже вылечить остеохондроз.

Упражнения калланетики выполняются в неспешном темпе, поэтому могут выступить в качестве альтернативы фитнесу и аэробике в течение месяца.



Калланетика помогает привести в порядок обмен веществ. Во время выполнения упражнений обмен веществ активизируется и остается таким некоторое время после окончания тренировки, поэтому похудеть можно намного

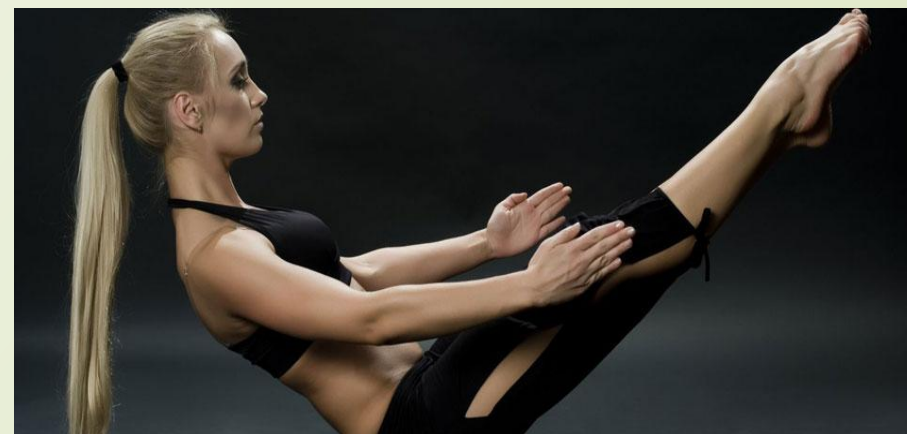


# Преимущества занятий калланетикой

По словам создательницы, данная гимнастика обладает очень высокой эффективностью при минимальном вреде для здоровья. Один час занятий калланетикой может заменить 12 часов занятий аэробикой или же семь часов выполнения гимнастических упражнений. И те, кто пробовал занятия по этой системе на себе, подтверждают – эффективность их чрезвычайно высока.



Одним из главных преимуществ калланетики является высокая эффективность в воздействии на пресс. Живот – проблемная зона большинства женщин, поэтому калланетика может стать настоящим спасением.



# Как часто нужно заниматься новичками?



Рекомендации касательно частоты занятий были даны самим автором методики. По ее словам, для новичков понадобится три занятия в неделю продолжительностью по одному часу. Уже через несколько недель должны появиться заметные результаты, и тогда можно сократить количество занятий до двух в неделю. И уже после того, как желаемый результат был полностью достигнут, появится возможность максимально сократить занятия – до одного часа в неделю (причем можно разбить это время на несколько тренировок, пусть даже по 10 минут каждый день), но полностью отказываться от методики не стоит, так как результат все-таки нужно поддерживать.



# Калланетика для беременных

Заниматься калланетикой во время беременности не запрещено. Однако, нужно дозировать нагрузку в зависимости от физического состояния и срока беременности. В третьем триместре стоит облегчить занятия. Будущим мамам не стоит спешить и стараться всё выполнить.



Перед началом занятий необходимо проконсультироваться у врача.

**ВАЖНО:** Если противопоказаний нет, беременной лучше уточнить у тренера, какие именно упражнения нужно выполнять и с какой интенсивностью.



*Любите и цените себя  
всегда!*

*Уже сейчас!*

*Слепите себя по своему  
желанию!*

*Вы достойны*

*лучшего!!!*





**Жолаю всем удачи!**