

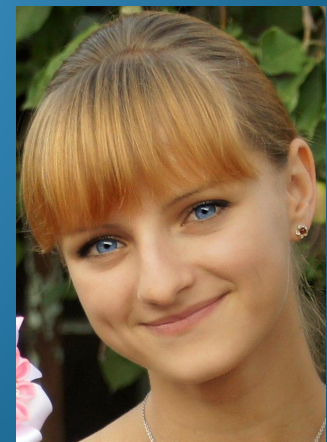
Курский государственный университет
Факультет физической культуры и спорта
Кафедра теории и методики физической культуры

Дисциплина: «Современные направления физкультурно-
спортивной деятельности»

ИСТОРИЯ ЗАРОЖДЕНИЯ КАЛЛАНЕТИКИ Каллан Пинкней

Выполнила: **Серова Марина**
3 курс, очное обучение

Преподаватель: **Захаров В.А. к.п.н.**
доцент кафедры ТМФК



Каллан Пинкней

Родилась 18 января
1940 года
г. Саванна,
штат Джорджия

Настоящее имя
Барбара Биффингер
Пфайффер Пинкней



18.01.1940 - 1.03.2012

Серьезные проблемы со здоровьем



«ОГРАЖДЕНИЕ» ОТ СВЕРСТНИКОВ



Насмешки



«НЕБОЛЬШОЕ» ПУТЕШЕСТВИЕ



Весна 1972 – возвращение
США

Лето 1972 - госпитализация



ВОЙНА ЗАБОЛЕВАНИЮ!



«Плоды» тренировок



Kalanetikos išradėja
Callan Pinckney



СМЕНА ИМЕНИ:
«Я ДРУГАЯ! Я ЗДОРОВА И
СЧАСТЛИВА!»



CALLAN PINCKNEY

Открытие собственной системы

- **КАЛЛАНЕТИКА!**



ВЫПУСК ЗАПИСЕЙ С ТРЕНИРОВКАМИ



преимущества

- Статическая нагрузка:

- + подтяжка мышц;
- + снижение веса;
- + уменьшение объема тела;
- + влияет на работу иммунной системы;
- + устраняет дисфункции;
- + активизирует обменные процессы.





В 70 лет Каллан
Пинкней была
бодра, находилась в
хорошей
физической форме

Обладала стройной
подтянутой фигурой



Калланетика позволяет:

- экономить время на тренировке.



«Один час занятий калланетикой сопоставим с 24 часами активной аэробики».

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ

- ⦿ астматические заболевания;
- ⦿ после операционный период;
- ⦿ сосудистые заболевания;
- ⦿ заболевания позвоночника;
- ⦿ варикозные заболевания вен;
- ⦿ заболевания геморроидальных узлов;
- ⦿ любые инфекционные или простудные заболевания.

Важно! - необходимо проконсультироваться у
своего врача

О противопоказаниях

- «Снижать количество повторов» - К. Пинкней



Курский государственный университет
Факультет физической культуры и спорта
Кафедра теории и методики физической культуры

Дисциплина: «Современные направления физкультурно-
спортивной деятельности»

ИСТОРИЯ ЗАРОЖДЕНИЯ КАЛЛАНЕТИКИ Каллан Пинкней

Выполнила: **Серова Марина**
3 курс, очное обучение

Преподаватель: **Захаров В.А. к.п.н.**
доцент кафедры ТМФК

