

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!



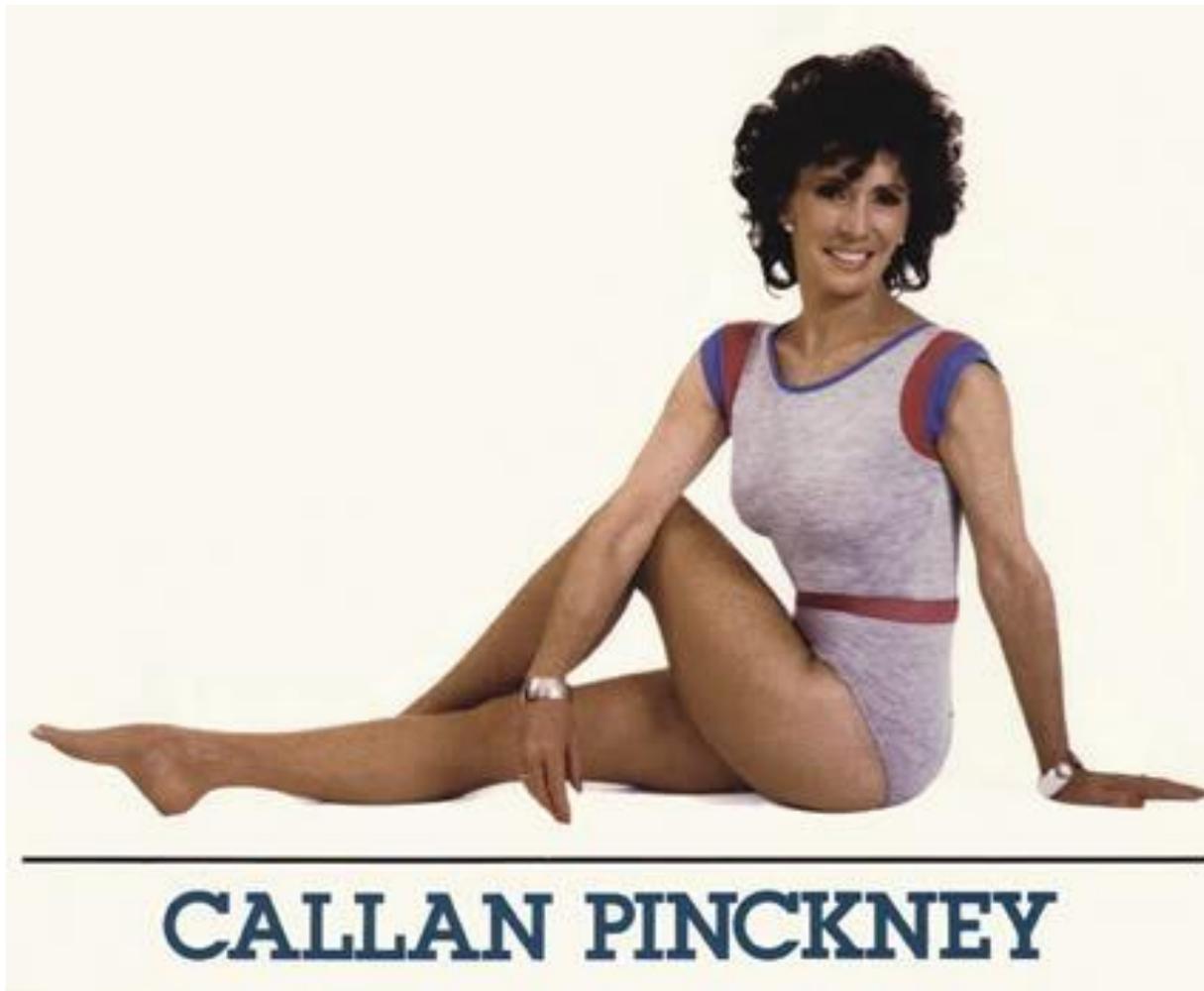
# «Плоды» тренировок



Kalanetikos išradėja  
Callan Pinckney



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



# 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

