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

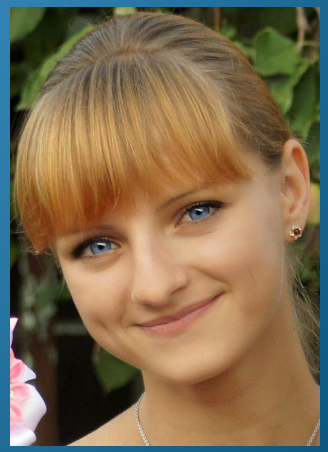
Дисциплина: «Современные направления физкультурно-спортивной деятельности»

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 Джорждия

Настоящее имя
Барбара Биффингер
Пфайффер Пинкней

18.01.1940 - 1.03.2012

Серьезные проблемы со здоровьем

«ОГРАЖДЕНИЕ» ОТ СВЕРСТНИКОВ

Насмешки

«НЕБОЛЬШОЕ» ПУТЕШЕСТВИЕ

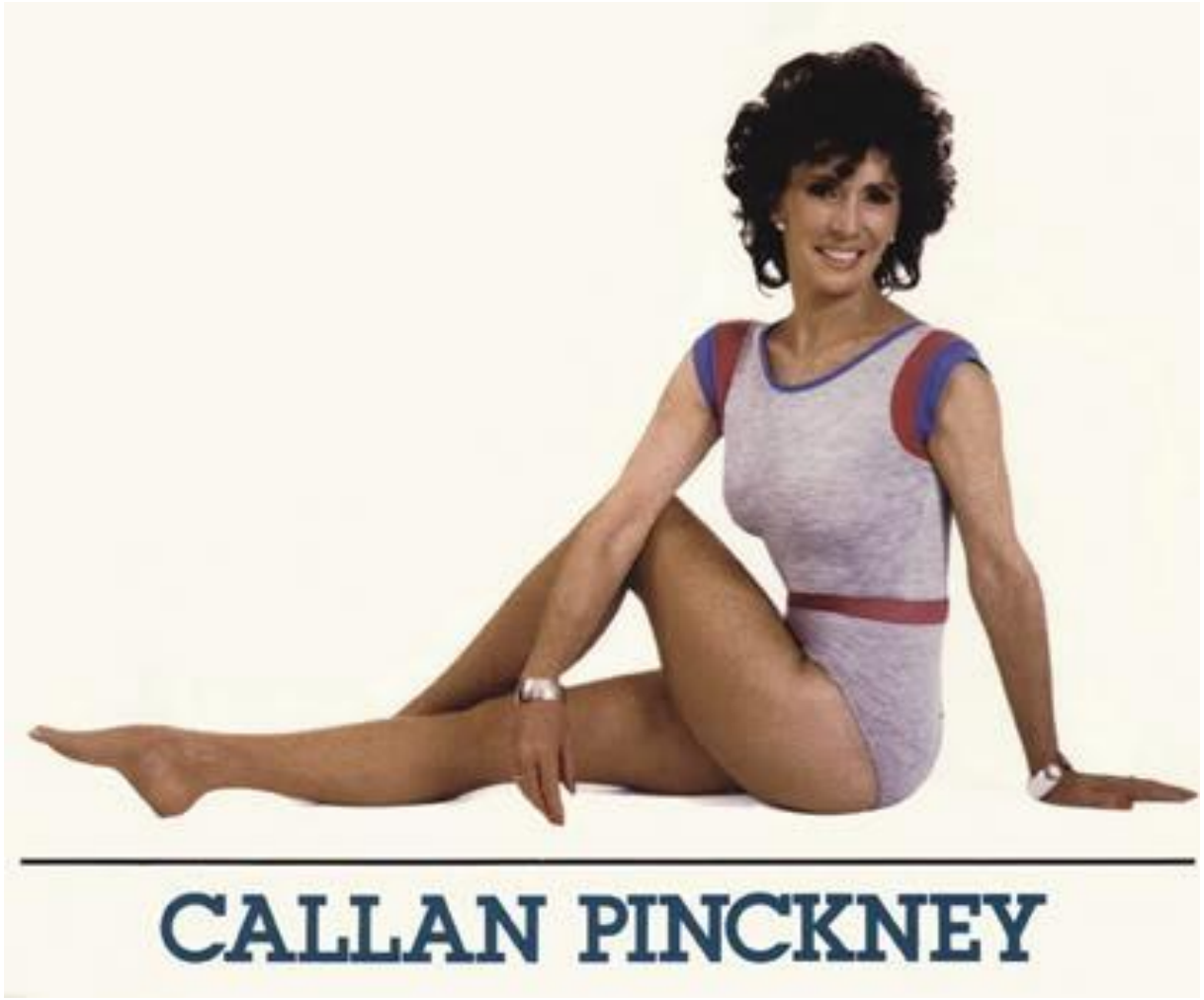
Весна 1972 – возвращение США
Лето 1972 - госпитализация

ВОЙНА ЗАБОЛЕВАНИЮ!

«Плоды» тренировок

Kalanetikos išradėja
Callan Pickney

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

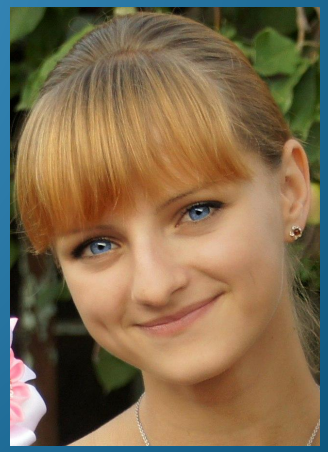
- «Снижать количество повторов» - К. Пинкней

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