

СОВРЕМЕННЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Шаповалова Виктория
11-А

Калланетика



Фитнес-методика

калланетика появилась уже в начале 80-х прошлого столетия. Но в Россию этот вид физической тренировки пришел не так давно. Автором калланетики считается американка Каллан Пинкни (именно по ее имени и названа методика)



1940-201

2

КАЛЛАНЕТИКА

комплекс, состоящий из 29 статических упражнений,
которые основаны на йоговских асанах

особая система растягивающих упражнений для всех
глубоко расположенных групп мышц, которая вызывает
невероятную рабочую активность мышц.

Всего один час занятия калланетикой по своей нагрузке
на организм и общей эффективности равен семи часам
шейпинга или двадцати четырем часам обычной
аэробики

С ПОМОЩЬЮ ЗАНЯТИЙ КАЛЛАНЕТИКОЙ МОЖНО:

- ◆ снизить массу тела и уменьшить его объемы в желаемых местах;
- ◆ полностью восстановить обмен веществ (а это будет способствовать поддержанию нужного веса);
- ◆ научиться абсолютному владению своим телом;
- ◆ привести в необходимый тонус и укрепить мышцы.

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ

- ◆ **недавняя операция** или хирургическое вмешательство (должно пройти не менее года, в случае, если это было кесарево сечение, - минимум полтора года);
- ◆ **плохое зрение** (обязательна консультация специалиста, который сможет оценить Ваше состояние и вынести решение — можно заниматься калланетикой или нет)
- ◆ **астматические заболевания;**
- ◆ **проблемы с позвоночником;**
- ◆ **геморроидальные узлы** (категорически запрещается!);
- ◆ **варикозное расширение вен**, накладываются некоторые ограничения: запрещено выполнение упражнений по укреплению мышц ног, в частности, полуприседания и полные приседания.

СОВЕТЫ НАЧИНАЮЩИМ ЗАНЯТИЯ КАЛЛАНЕТИКОЙ

- ◆ Выполняйте только те упражнения, которые можете, и ни в коем случае **не принуждайте тело** делать то, к чему оно попросту еще не готово.
- ◆ Лучше всего выполнять упражнения, **наблюдая за собой в зеркале**.
- ◆ Предпочтительнее проводить занятия калланетикой **в тишине** — иначе можно сбиться с заданного ритма, а это нежелательно.
- ◆ Не пугайтесь, если сразу Вы не только не начнете сбрасывать вес, но еще и прибавите немного.