



Ванесса Томпсон

Калланетика. 15 минут в день

«Неоглори»

Томпсон В.

Калланетика. 15 минут в день / В. Томпсон — «Неоглори»,

Созданная в 80-х годах XX века голландской балериной Каллан Пинкней, калланетика и в настоящее время является одной из самых популярных программ в мире фитнеса. Построенная на основе статических нагрузок, позах классической йоги и стретчинге, программа Каллан Пинкней дает максимальный эффект за минимальное время. Слово талантливый скульптор, калланетика поможет вам создать новую фигуру с безупречными формами.

© Томпсон В.
© Неоглори

Содержание

ВВЕДЕНИЕ	5
РАЗМИНКА	7
Конец ознакомительного фрагмента.	9

Ванесса Томпсон

Калланетика. 15 минут в день

ВВЕДЕНИЕ

В чем секрет успеха калланетики?

Во-первых, калланетика не требует посещения специально оборудованных спортзалов, познать все прелести тренировки вы можете дома. Не понадобится особое оборудование, специальная одежда или обувь. Достаточно надеть удобную для вас обычную спортивную форму, лучше яркую, создающую настроение, включить любимые мелодии и начать заниматься.

Во-вторых, эта медленная и спокойная гимнастика подразумевает в то же время колоссальную интенсивную работу мышц во время занятий. Она построена на основе статических нагрузок, позах классической йоги и растяжках после каждого упражнения, назначение которых – предотвратить мышечные боли и не допустить излишнюю рельефность.

Статические упражнения направлены на микросокращения мышц. В калланетике нет рывков и прыжков (вы можете не беспокоиться за свои колени и спину), нет разности напряжения соседних групп мышц. Задействуются все, в том числе мелкие мышцы. Основанные на стретчинге (растягивании) и статике упражнения вызывают активность глубоко расположенных мышечных групп, поэтому быстро начинают худеть глубокие участки залежалой жировой ткани. Физиологический эффект основан на том, что при длительной статической нагрузке на мышцу возрастает уровень ее метаболизма (увеличивается скорость обмена веществ), что гораздо эффективнее, чем при циклической нагрузке, и гораздо важнее (за счет этого сжигается большее количество калорий). Вы не наращиваете массу мышц, а приводите их из дряблого состояния в естественную эстетическую форму, соответствующую здоровому организму.

Калланетика, словно талантливый скульптор, поможет вам вылепить новую фигуру с безупречными формами: исправится осанка и исчезнет остеохондроз, поднимется грудь, станет подтянутым и плоским живот, улучшится форма ягодиц. Вы сами удивитесь, что за короткий срок станете более гибкими, подтянутыми и, самое главное, – ваши движения обретут плавность и женственность. После занятий вы почувствуете удивительную легкость во всем теле, так как упражнения обладают оздоравливающим воздействием. Калланетика поможет вам достичь результатов, которые можно «взвесить» и «измерить» уже после нескольких занятий. Американцы называют калланетику «гимнастикой неудобных поз», так как упражнения составлены таким образом, что одновременно работают все основные мышцы тела.

В этом ее преимущество и принципиальное отличие от других видов фитнеса, где при напряженной работе лишь отдельных мышечных групп остальные части тела остаются не задействованными.

Полезные эффекты от занятий калланетикой

Регулярные тренировки дают массу полезных эффектов. Чем дольше и настойчивей вы занимаетесь, тем больше пользы получите от этой простой, но в то же время весьма

эффективной системы. Вот самые общие результаты, которые станут для вас ощутимыми уже через несколько недель тренировок:

- улучшится осанка, исчезнет остеохондроз и боли в спине;
- улучшится обмен веществ и укрепится иммунная система;
- естественно снизится вес;
- улучшится тонус тела;
- улучшится гибкость и удлинятся мышцы без увеличения объема;
- укрепятся суставы, более сильной станет мускулатура;
- уменьшится подверженность стрессам и увеличится уверенность в собственных силах.

Подготовка к занятиям калланетикой

Прежде чем начинать тренировку, обязательно проконсультируйтесь с врачом. Это особенно важно, если в прошлом у вас были травмы, хронические заболевания, или вы беременны, а также если вы старше 50 лет, хотя калланетика и не дает противопоказаний. Начинайте свою первую тренировку только после внимательного ознакомления с упражнениями.

Перед выполнением комплекса упражнений необходимо подготовить к работе мышцы и суставы. Для этого я предлагаю разминку, которая должна обязательно выполняться перед каждой тренировкой. Выполнение разминки поможет разогреть и подготовить мышцы к работе, предохранит вас от травм. Каждое упражнение состоит из простых и легко выполнимых движений. Все они основаны на стретчинге. Растягивание мышц перед тренировкой сделает их упругими, поможет приучить к статическим нагрузкам, на которых основана калланетика.

В детстве каждый обладает природной гибкостью, но с возрастом, без регулярных занятий, мы начинаем терять ее. А ведь хорошая гибкость мышц и суставов – это показатель молодости нашего организма. Кроме того, гибкие мышцы и суставы менее предрасположены к растяжениям и вывихам. Поэтому, прежде чем приступить к основным занятиям, обязательно выполните комплекс разминки. Старайтесь не задерживать дыхание во время выполнения упражнений, дышите спокойно и равномерно.

Избегайте резких и рывковых движений, мышцы следует растягивать плавно и медленно, но с некоторым усилием, пока не почувствуете напряжения. Удерживайте принятую позу столько, сколько позволяет ваша физическая подготовленность.

На начальном этапе будет достаточно и 10–20 секунд, на следующем уровне – 30 секунд. В дальнейшем вы можете увеличить время до 60 секунд. Но никогда не растягивайте мышцы до болезненных ощущений.

Каждая женщина мечтает быть красивой, стройной и подтянутой. Но только физических упражнений (даже если вы занимаетесь ими с большой увлеченностью) не достаточно для формирования идеальной фигуры.

Необходимо и рациональное сбалансированное питание. Как показывает практика, мы довольно легкомысленно относимся к этому вопросу.

РАЗМИНКА

Упражнение 1

Упражнение направлено на разогревание мышц всего тела перед выполнением упражнений комплекса.

Исходное положение: станьте прямо, ноги на ширине плеч, руки свободно расположены вдоль туловища, голову держите прямо, взгляд направлен вперед.

Поднимите прямые руки вверх и максимально растяните спину и торс. Сгибая колени, выполните наклон туловища вперед-вниз с одновременным отведением рук назад. Во время разгибания туловища подтяните ягодицы, подайте таз вперед-вверх и вернитесь в исходное положение.

Упражнение выполняйте свободно и раскованно в среднем темпе. Количество повторений – 5 раз.





Упражнение 2

Упражнение направлено на разогревание мышц всего тела перед выполнением упражнений комплекса.

Исходное положение: станьте прямо, ноги на ширине плеч, живот подтянут, руки свободно расположены вдоль туловища.

Поднимитесь на носки, вытяните руки вверх и максимально потянитесь всем телом. Плечи расправлены, взгляд направьте на руки, представьте, что вы устремляетесь ввысь. Задержитесь в этом положении на 10–30 счетов. Затем расслабьтесь и вернитесь в исходное положение.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.