

Каткова В.А.

*Научный руководитель: ст. преподаватель С.Е. Колонцов  
Муромский институт (филиал) федерального государственного образовательного  
учреждения высшего образования «Владимирский государственный университет  
имени Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых»  
602264, г. Муром, Владимирская обл., ул. Орловская, 23  
E-mail: katkova.vikuska@mail.ru*

### **Калланетика**

В последнее время и среди начинающих, и среди опытных спортсменов особой популярностью пользуется фитнес. Особый интерес к себе вызывает отрасль фитнеса калланетика и это не удивительно, ведь с помощью этой методики, можно и оздоровить организм, и подтянуть фигуру.

Калланетика – это новое направление в фитнесе, которое разработала американский тренер Кэлан Пинкни.

Родом калланетика из Америки, но она уже успела полюбитья многим любителям фитнеса во всем мире.

Комплекс упражнений калланетики направлен на укрепление мышц всех частей тела и состоит из сочетания упражнений восточной гимнастики и растяжки. Эффективность данных упражнений состоит в том, что каждое из этих упражнений заставляет работать все мышцы тела. Именно поэтому результаты занятий просто поражают. Ведь один час интенсивной тренировки дает организму нагрузку, равную примерно двадцати четырём часам обычной аэробики [2]!

Создательница этого комплекса упражнений ставила перед собой цель избавиться от неприятных болей в процессе тренировки и после нее, поэтому данная методика подойдет не только желающим подправить фигуру, но и поможет больным остеохондрозом. Важно заметить, что нагрузке подвержены не только обычные, но глубокие мышцы, поэтому методика имеет очень высокую эффективность [1].

Основой калланетики является – индивидуальная мера. Нельзя заниматься через силу, необходимо делать только такие упражнения и только в том количестве, сколько сможет выдержать ваш организм. В первые тренировки лучше делать частые перерывы на отдых. Если вы начали чувствовать боль в мышцах, перенапрягать их не стоит, пусть даже вы выполнили всего половину или даже меньше из положенного числа повторов [2].

Сколько раз в неделю нужно посвящать тренировкам?

Сама создательница методики рекомендовала начинающим заниматься 3 раза в неделю, по одному часу. Через какое-то время можно сократить количество тренировок до одного раза в неделю.

Одно занятие может длиться час, а может быть разбито на несколько занятий по 15-20 минут.

Несмотря на всю пользу калланетики, она имеет и противопоказания, так как предполагает достаточно серьезную нагрузку для всех видов мышц.

Необходимо обратить внимание на хронические заболевания, при которых не стоит заниматься данным видом спорта. Это такие заболевания как: астма, сердечно-сосудистые заболевания. Если вы недавно перенесли операцию или тяжелую болезнь, обязательно проконсультируйтесь с врачом прежде чем начать заниматься.

Ограничений по возрасту для занятий таким видом фитнеса нет.

После двух недель занятий результаты уже будут хорошо видны.

Уменьшаться сантиметры на талии, подтянется живот, ноги станут более изящными. Данная методика поможет сбросить около 10 - 20 кг за 3 - 6 месяцев, при условии соблюдения программы упражнений без ее нарушения.

Так же необходимо сочетать занятия с правильным питанием.

Но результаты будут зависеть не только от количества тренировок и питания, но и от физиологических особенностей вашего организма, а так же возраста.

Калланетикой удобно заниматься и самостоятельно дома, главное подобрать программу, удобную для вас лично [1].

Вообще существует множество различных направлений фитнеса и аэробики. У каждого из них свои преимущества и недостатки. Просто нужно подобрать то, что подойдет лично вам и поможет поддерживать вас в правильном жизненном ритме.

Думаю теперь мы можем сделать вывод, что искать подходящий вариант для похудения или для поддержания мышц в тонусе можно бесконечно долго, тем более, что определенные недостатки есть у любого способа. Где-то необходимо дорогое оборудование, где-то следует обязательно посещать спортзал, а это сложно при напряженном рабочем графике, а где-то есть множество противопоказаний — и так везде, на что не взглянешь.

Тогда действительно стоит попробовать заниматься калланетикой: ведь частичные противопоказания не делают недоступной всю систему упражнений, временные запреты в скором времени кончатся.

Все придет в свое время, главное — два или три раза в неделю уделять по часу времени необременительным и не очень сложным упражнениям. Вполне вероятно, что путь к именно вашей красоте будет лежать исключительно через калланетику [3].

### **Литература**

1. <http://heclub.ru/kallanetika-cto-eto-takoe-kallanetika-dlya-nachinayushhih-pohudenie-uprazhneniya-protivopokazaniya-otzyvy-do-i-posle>.
2. <http://timelady.ru/59-cto-takoe-kallanetika.html>.
3. <https://mamapedia.com.ua/health/beauty/kallanetika.html>.