

## **ЛЕКЦІЯ 3: СИСТЕМА СТАТИЧНИХ ВПРАВ КАЛЛАНЕТИКА**

### **План**

1. Основні поняття системи статистичних вправ Калланетика
2. Вправи Калланетика

### **1. Основні поняття системи статистичних вправ Калланетика**

**Калланетика (або каланетика)** - фітнес гімнастика, названа по імені автора Каллан Пінкні.

Це комплексна система статичних вправ, спрямованих на розтягування і скорочення м'язів.



**Калланетика** - улюблена гімнастика американок, підкорила зараз і Європу. Ця унікальна система вправ, що викликає активність глибоко розташованих м'язових груп, дає відмінні результати.

**Калланетика** - це унікальний комплекс вправ для всіх частин тіла: ніг, сідниць, стегон, рук, плечей, спини і черевного преса.

Калланетика включає вправи з різних видів східних гімнастики та спеціальні дихальні вправи. Одна година занять гімнастикою калланетик дає організму навантаження, рівне 7 години класичного шейпінгу або 24 годинам аеробіки!

**Калланетика** - гімнастика, заснована на розтягуючих вправах, що викликають активність глибоко розташованих м'язових груп.

Кожна вправа розроблена таким чином, що одночасно працюють всі м'язи тіла, тому з калланетикою схуднути - легко!

**За допомогою калланетик (каланетика) ви можете:**

1. Відновити обмін речовин.
2. Знизити вагу тіла і зменшити його обсяги.
3. Поліпшити поставу.
4. Навчитися володіти своїм тілом.
5. Зміцнити м'язи.

**Рекомендації фахівця по заняттях калланетик:**

Дуже важливо знати, кому не можна займатися каланетика і які існують обмеження.

На жаль, існує безліч обмежень, які наказують щадний темп, а то і зовсім забороняють виконання деяких складних рухів. Але це зовсім не означає, що на гімнастиці треба поставити хрест. Просто робіть більш прості рухи, що нагадують калланетик, але в спрощеній формі.

*Наприклад*, у вправі сказано: «Повторіть 20, 30 і більше разів». Значить, постарайтеся впоратися хоча б 5 разів, правда, ефект буде не таким швидким, але зате надійним і не загрожує здоров'ю.

Робіть тільки те, що зможете, і не примушуйте своє тіло до того, до чого воно ще не готове. На початку занять частіше відпочивайте, а якщо відчули біль в м'язах, хоча зробили ще тільки 20 повторень, а потрібно не менше 50, не перенапружуйтеся.

Бажано виконувати вправи калланетики перед дзеркалом. Тоді ви зможете спостерігати за собою і краще фіксувати руху.

Дихання повинне бути таке, яке воно весь час. Намагайтеся його не затримувати, інакше організм не отримає тієї кількості кисню, на яке розраховує.

**Рухи виконуйте в тиші, в іншому випадку може збитися темп.**

Знаючи, що більшість жінок не люблять займатися гімнастикою, Каллан Пінкні вимагає виконання годинних «сеансів» по два рази на тиждень тільки в початковий період, коли необхідно позбутися зайвої ваги. Коли кілограмів стане поменше, достатньо буде години на тиждень для збереження досягнутого.

Як тільки фігура наблизиться до бажаного ідеалу, можна присвячувати калланетике тільки п'ятнадцять хвилин, але кожен день.

Результати калланетики можна «виміряти» і «зважити» вже через кілька годин занять. Але вправи потрібно виконувати дуже точно, дотримуючись інструкції.

## **2. Вправи Калланетика**

### **1. Розминка**

Випрямити і розставити ноги (не ширше, ніж на 35 см).

Підняти руки вгору і тримати так високо, як тільки можливо.

Втягнути живіт, відчути, що стали на кілька сантиметрів вище.

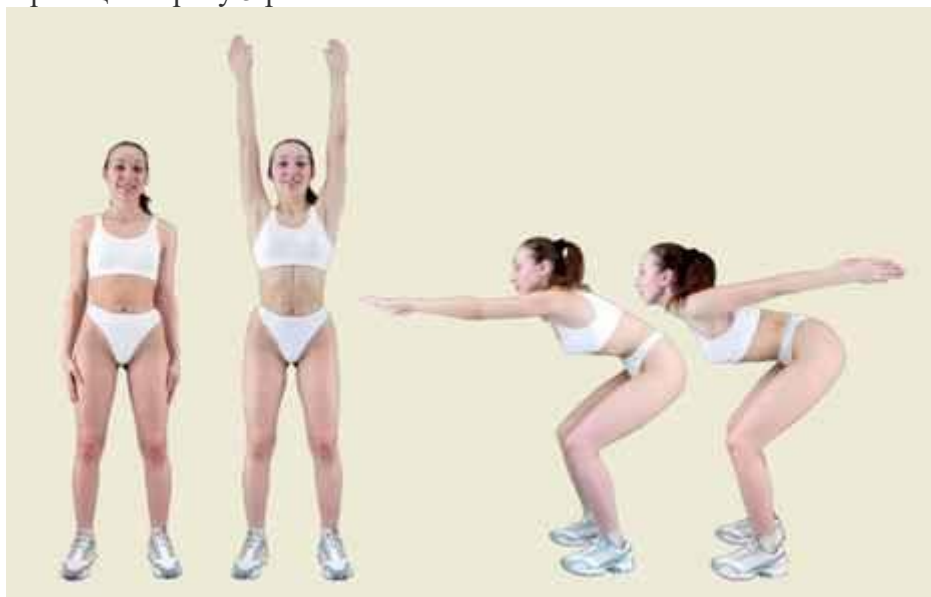
Зігнути ноги в колінах і витягнути руки вперед, як ніби хочеш щось дістати.

Нагніться вперед і протримаєтесь хвилину в такому положенні.

Не міняючи позиції, переведіть руки назад і в цей час сильно витягніть вперед підборіддя і шию.

Знову переведіть руки вперед, а потім ще раз назад.

Повторіть цю вправу 5 разів.



### **2. Вправи для талії.**

Ноги злегка розставлені.

Права рука витягнута вгору, ліва - на зовнішній стороні лівої ноги (не на стегні!).

З максимальною силою, на яку ви тільки здатні, витягніть праву сторону тіла і руку вгору (цієї першої простої фази вправи немає на знімку).

Сідниці підібрані, таз, як у манекенниці, поданий вперед.

Затримайтеся в цій позиції і тільки через хвилину нахиліть ліве плече, як можете більше, в ліву сторону.

Спина напружена.

Виконайте 100 разів нахили з амплітудою в декілька сантиметрів (по 50 ліворуч і праворуч).

Чи не балансуєте стегнами, а старанно витягуйте праву сторону тіла.  
За допомогою цієї вправи ви не тільки зменшите талію, але і позбавитеся від повних стегон.



### 3. Розтяжка ніг.

Не лякайтеся, дивлячись на знімок.

Ви зробите те ж саме, спочатку на зігнутих колінах, переходячи поступово до прямих ніг.

Вправа починаємо з нахилу вперед (на зігнутих колінах) і зіткненням долонь з підлогою.

Поклавши долоні на підлогу, затримайтеся на хвилину, а потім м'яко обхопіть, як можна нижче, ноги.

Опустіть плечі і сховайте голову.

Відчуєте, як розтягуються м'язи спини.

У цій же позиції м'яко перемістіть на кілька сантиметрів весь корпус у напрямку ніг.

Виконавши близько 20 рухів, покладіть ліву руку на литки правої ноги вище щиколотки.

Витягайте м'язи спини і стегон, поки не долічите до 20-ти.

Тепер відпочиньте, а потім, поклавши долоні на підлогу, вигніть спину, як кіт. Повторіть те ж саме і на іншій нозі.



### 4. Вправи для ший.

Встаньте в положення «ноги на ширині плечей», розслабивши плечі.

Живіт втягнутий, сідниці напружені, таз знову, як у манекенниці вперед, підборіддя на грудях.

З цієї позиції дуже повільно і м'яко переведіть голову вправо, витягуючи при цьому підборіддя вгору.

Протримаєтеся в цій позиції, дорахував до 5-ти, після чого плавно поверніться до проміжної позиції і повільно переведіть голову вліво.

Виконайте по 5 разів в обох напрямках.

Це аж ніяк не таке легке вправу, як це може здатися. Воно вимагає великої напруги.

### **5. Позбавлення від живота.**

Спокійно ляжте на підлозі, ноги зігнуті в колінах і злегка розставлені.

З силою «втисніть» спину в підлогу.

Вхопіться долонями за внутрішню сторону стегон і відіпхніть їх від себе.

Піднімаючи голову вперед, відривайте плечі від підлоги.

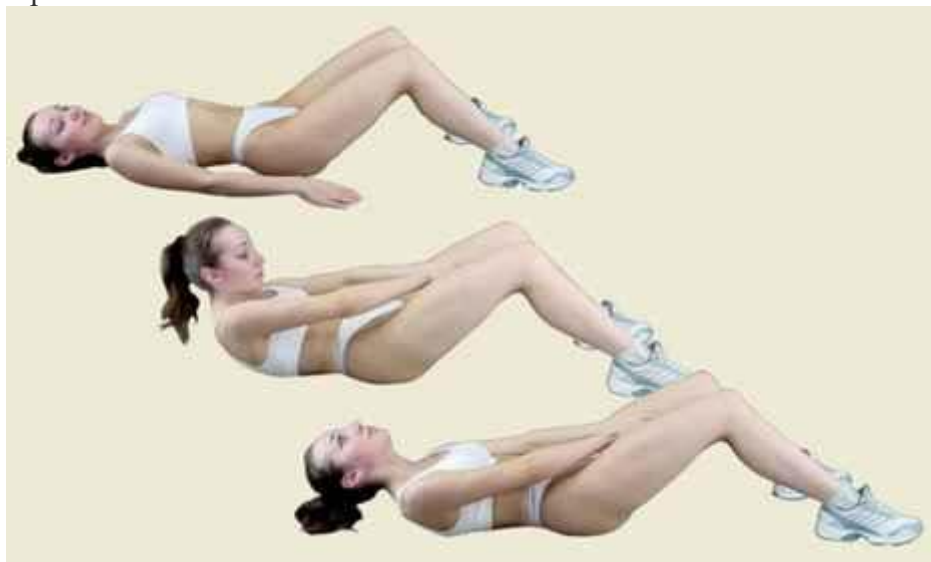
При цьому стежте, щоб частина хребта - від лопаток вниз - щільно прилягала до підлоги.

У цьому положенні переведіть верхню частину тіла назад на 10-15 см.

Рухи повинні бути вільними і повільними. Голова весь час спрямована вгору.

Зробіть це три рази і відпочиньте в позиції лежачи.

Повторіть



### **6. Позбавлення від живота.**

Ляжте на підлозі в тій же позиції. Підніміть обидві ноги на 10-15 см над підлогою.

Підніміть плечі й голову, направляючи перпендикулярно стелі випрямлену ногу.

Якщо зумієте, тримайте ногу вертикально без допомоги рук.

Руки ж витягніть перед собою, як ніби хочете, щоб вони були на кілька сантиметрів довше.

Не забувайте, що нижня частина спини і сідниці повинні щільно прилягати до підлоги.



### 7. Стрункі ноги

М'яко зіпріться долонями, що знаходяться в положенні на ширині плечей, на спинку стільця.

Підніміться якомога вище на пальцях.

Коліна зігнуті і злегка вивернуті, п'яти з'єднані.

Спина пряма, плечі - розслаблені.

Голову підніміть вгору.

Напружте сідниці, а таз виштовхніть як можна далі вперед.

Затримайтеся на хвилину і поверніть таз у вихідну позицію.

На зігнутих ногах, тримаючи п'ятки разом, опустіться на 3 см.

Повторить вправу.



### 8. Стрункі ноги

Вправа, дуже схоже на попереднє. Різниця в тому, що напруга на цей раз повинно бути максимальним: опуститися ви повинні вже на 6 см.

Увага! Не можна «плюхатися» на п'ятки. Тримайтеся прямо. Повторити 10 разів.



## 9. Стрункі ноги

Випрямлена права нога спирається на спинку стільця.

Піднімаючи руки вгору, витягуйте все тіло так, щоб відчувалися м'язи живота.

З цієї позиції виконайте нахил у бік стопи.

Якщо ви не в змозі дотягнутися до кінчиків пальців, не приймайте близько до серця.

Відпочиньте, поклавши руки на ногу в зручному для вас місці.

Плавно рухайте тулуб у напрямку коліна і назад.

Зробіть це 50 разів.

Виконайте те ж саме в інший бік, стоячи при цьому на правій нозі.

Якщо спочатку не зможете випрямити підняту ногу, можете виконувати ту ж саму вправу, зігнувши коліно.

Не хвилюйтеся, через якийсь час нога сама випрямиться.



## 10. Сідниці та стегна.

Опустися на коліна обличчям до стільця. Випрями плечі і відхилися назад.

Напруга спину, а таз висунь вперед.

Плечі Нахили вперед, щоб вигнути спину і потягнути хребет.

Не відривай стоп від підлоги, повільно підними ліве коліно вгору і нахили його убік.

Не відриваючи стопи від підлоги, дорахував до 5-ти й тільки тоді підними стопу на кілька сантиметрів над підлогою.

Переведи коліно на 2 см назад і повернися до попередньої позиції.  
Виконай 100 разів по 50 з кожної сторони.



### 11. Сідниці та стегна.

Позбавляємо стегна від зайвої ваги.

Сядьте спиною до стільця, але не далі, ніж на 10 см.

Візьміться руками за спинку.

Сполучені ноги витягніть перед собою.

Зігніть їх у колінах і підтягніть їх до грудей (на знімку цього немає), не відриваючи пальці від підлоги.

Тепер випряміть ноги, піднімаючи їх над підлогою так високо, як тільки зможете. Чим вище піднімете, тим краще будуть результати вправ, тим більш щільними і еластичними будуть ікри.

Розсуньте і зімкніть ноги, не даючи їм опуститися на підлогу.

Якщо не зможете з першого разу підняти ноги, з'єднуйте і розмикає їх, рухаючи по підлозі і поступово намагаючись їх підняти.

З часом будете виконувати ці вправи з легкістю.



### 12. Зміцнення ніг.

Стоячи на колінах, ноги і стопи разом, відхилитися назад, поклавши долоні за стопами.

Напружте сідниці і м'язи живота.

М'яко виштовхніть таз вперед і вгору, наскільки зможете.

Протримаєтеся в максимальній позиції, дорахував до 10-ти.

Повторіть 10 разів, намагаючись піднімати таз все вище.

Ця вправа позбавить від негарних, розповніла чи в'ялих стегон.



### 13. Зміцнення ніг.

Візьміть міцний надійний стілець, тому що при цих вправах ненадійний може розвалитися.

Сядьте на підлозі, приклавши стопи до зовнішньої сторони задніх ніжок стільця.

Зверни увагу - шкарпетки відтягнуті.

Руками опірається об підлогу. Тулуб вільно і злегка нахилений вперед.

Стисніть стопи і ноги так, як ніби хочете зламати стілець ногами, так сильно, як тільки зможете, напружуючи при цьому внутрішні м'язи стегон.

У такому положенні повільно рахуйте до 100.

Ну а в кінці зробіть те ж вправу «ламаємо стілець», тільки руки розташуєте на підлозі між стегнами.

Стиснувши ніжки стільця, рахуйте спочатку до 50-ти, а потім, коли відчуєте, що йде легше, до 100.



### 14. Розтягування м'язів

Цей комплекс вправ як би завершує роботу над вашою помолоділою фігурою. М'язи, які в попередніх вправах то напружувалися, то розслаблялися, необхідно зміцнити шляхом відповідного дозованого напруги.

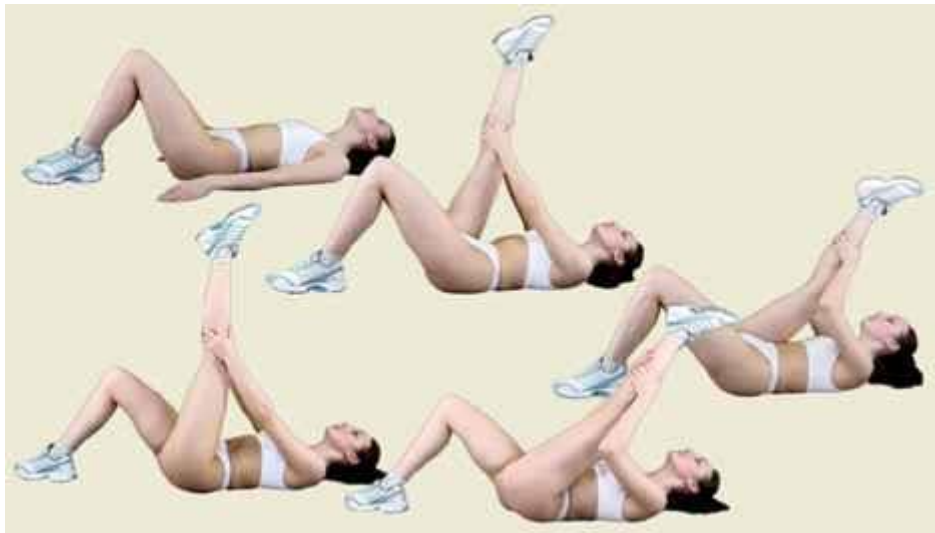
Прислухайтеся до свого тіла. Тільки ви можете судити про ступінь напруги м'язів. Кожен повинен відчувати межі своїх можливостей.

Головним у цих вправах є навантаження на сполучні тканини, які оточують м'язи. Якщо належним чином їх не розтягнути, то вони втратять еластичність. А це не тільки



обмежує рухливість людини, але і робить м'язи надто рельєфними, а у жінок це виглядає не дуже естетично.





### ***Питання для самоконтролю***

1. Дайте визначення основним поняттям системи статистичних вправ Калланетика
2. Що можливо здійснити за допомогою калланетик (каланетика)?
3. Опишіть технологію виконання вправи системи статистичних вправ Калланетика 1-14 (за вибором студента)

### ***Рекомендована література***

1. Платонов В.Н. Медико-биологические аспекты фитнес-тренировки. Москва: Академия фитнеса, 2002. 192 с.
2. Алтер Майкл Дж. Наука про гнучкість. Київ: Олімпійська література, 2001. 420 с.
3. Вейдер С. Суперфитнес. Лучшие программы мира. От калланетики и пилатеса до стрип-аэробики и танца живота. Ростов-на-Дону : Феникс, 2006. 288 с.
4. Давыдов В.Ю. Новые фитнес-системы (новые направления, методики, оборудование и инвентарь): учеб. пособие. Волгоград : Изд-во ВолГУ, 2005. 284 с.
5. Давыдов В.Ю. Оздоровительный фитнес для детей и взрослых на специальных мячах: учеб. пособие. Волгоград : Изд-во ВолГУ, 2004. 86 с.