

**Калланетика**



# ЧТО ТАКОЕ КАЛЛАНЕТИКА?

- Калланетика - это комплекс гимнастических упражнений, разработанный американкой Кэлан Пинкни (1939-2012). Это система комплексных статических упражнений, направленных на сокращение и растяжение мышц. На самом деле калланетика — коммерческий продукт (франчайзинговая компания), представляющий собой переработанную под американского потребителя йогу. Пик популярности калланетики пришёлся на 1970-е годы XX века, а в конце 80-х сошёл на нет. Нынешняя её популярность — новый взгляд на метод с точки зрения физиологии. На данный момент доказано, что программа эффективно воздействует на красные мышечные волокна и активизирует окисление жирных кислот.



# ИСТОРИЯ СОЗДАНИЯ

- Кэлан Пинкни разработала калланетику в начале 60-х годов XX века, когда вернулась в Нью-Йорк после одиннадцатилетнего путешествия по всему миру.
- Кэлан опубликовала ряд книг и учебных фильмов, посвященных калланетике. Калланетика защищена двумя торговыми марками.
- В начале 1990-х была основана франчайзинговая компания Callanetics Franchise Corporation, существовавшая до 1999 года.
- После смерти Кэлан в 2012 году продолжаются судебные разбирательства за право использования торговой марки, изображений и имени Кэлан, авторские права, продукты и услуги в области "калланетики".



# ПРЕИМУЩЕСТВА КАЛЛАНЕТИКИ



- Калланетика — это комплекс из 29 статических упражнений, в основе которых лежат йоговские асаны. Во время выполнения этих упражнений задействуются все мышцы одновременно, а при регулярных занятиях происходит ускорение обмена веществ, поэтому занятия калланетикой — эффективный и быстрый способ коррекции фигуры. Кроме того, этот комплекс упражнений может помочь в борьбе с остеохондрозом, болями в шейном и поясничном отделах позвоночника.
- Заниматься по этой системе можно как в фитнес-клубе, так и дома: для этого не нужно специального оборудования, а травматичность из-за отсутствия резких движений сведена к минимуму.

# ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ



- Несмотря на кажущуюся простоту калланетики, чрезмерное увлечение этой системой может привести к тяжелым последствиям для здоровья. Нужно помнить, что этот комплекс упражнений предназначен в первую очередь для людей, привыкших к регулярным физическим нагрузкам. Тем, кто ранее не увлекался фитнесом и спортивными занятиями вообще, нужно разумно дозировать нагрузку.
- Существует и ряд противопоказаний: заболевания сердечно-сосудистой системы, бронхиальная астма. Тем, у кого есть проблемы со зрением или с позвоночником, а также тем, кто недавно перенес инфекционное заболевание, перед началом занятий калланетикой необходимо проконсультироваться с врачом.