

# КАЛЛАНЕТИКА



10 минут  
В ДЕНЬ

ФИТНЕС-ТРЕНЕР

Люси Бурбо

**Калланетика за 10 минут в день**

«Неоглори»

2006

## **Бурбо Л.**

Калланетика за 10 минут в день / Л. Бурбо — «Неоглори», 2006

Современная калланетика – это серия непродолжительных, спокойных, четких движений, которые при последовательном выполнении смогут быстро укрепить ваши бедра, ягодицы, живот, подтянуть грудь, укрепить руки и придать соответствующую форму всему вашему телу, при этом впечатляюще улучшив осанку. В книге даны четкие и ясные указания к выполнению каждого движения этих уникальных и высокоэффективных упражнений.

© Бурбо Л., 2006

© Неоглори, 2006

## Содержание

ВВЕДЕНИЕ	5
РАЗМИНКА	10
Конец ознакомительного фрагмента.	16

# Люси Бурбо

## Калланетика за 10 минут в день

### ВВЕДЕНИЕ

Нет для человека большей ценности, чем здоровье. Но каждая женщина хочет быть не только здоровой, но и красивой, сохранять свою физическую привлекательность долгие годы. Самым надежным способом для этого является физическая тренировка, которая позволяет поддерживать функцию мышц и суставов в оптимальном состоянии, и что еще более важно, при помощи мышечной работы сохранять и умножать энергетические возможности организма, наполняя каждую клетку тела энергией, силой и физической красотой. Универсальная система физического тренинга, созданная с учетом всех особенностей именно женского организма, представлена в этой книге. Называется эта система – «Калланетика».

Несмотря на огромное количество разнообразных программ для оздоровления и улучшения фигуры, калланетика – одна из уникальных и популярных находок в оздоровительной индустрии – давно завоевала страны Европы, Азии и Америки.

Калланетика – это медленная, спокойная по форме гимнастика со статической нагрузкой. Она высокоэффективна и способствует подтяжке мышц и быстрому снижению веса и объемов тела. Активизирует иммунную систему организма.

Идеально подойдет тем, кто предпочитает вдумчивые, спокойные занятия активным и сложным в координационном отношении танцевальным видам фитнеса. Эта удивительно эффективная программа тренировок поможет создать гармоничный баланс между телом и разумом, позволит обрести отличную физическую форму, развить концентрацию и предотвратить травмы.

Создательница этой системы упражнений – американский врач Каллан Пинкней. Система упражнений названа в ее честь. Еще в детстве у Каллан были проблемы с бедрами, и чтобы избавиться от своих недостатков, она занималась танцами и прыжками в воду. Эти элементы Пинкней внесла в свою методику улучшения фигуры.

Каллан Пинкней уже за 60, но ее фигуре могут позавидовать шестнадцатилетние девочки. Она уверяет, что разработанный ею комплекс упражнений действует омолаживающе на весь организм: после 10 занятий вы будете чувствовать себя на 10 лет моложе. Ведь один час калланетики равен 7 часам классической гимнастики или 24 часам аэробики.

Представьте себе, что вы взяли в руки апельсин и выжимаете из него сок. Так и мы в калланетике выжимаем из тела лишний жир и шлаки. При этом мы щадим и укрепляем суставы, не перегружаем сердце – калланетика не имеет противопоказаний.

В Европе и многих других странах ею увлекаются люди разных возрастов – от 16 до 60 лет. Причем, эта система упражнений популярна не только среди женщин, в оздоровительных клубах занимается также огромное количество мужчин.

Приведем лишь несколько восторженных откликов:

«Я испытала мгновенные силовые улучшения, а затем лишние дюймы моего тела стали исчезать!» – Роз Мари О`Мэлли, Сакраменто, Калифорния.

«Калланетика не только позволила мне заново играть в гольф, но и повысить результаты в игре!» – Джордж Торн, Денвер.

«Теперь я ношу свою одежду с гордостью и комфортом. Я стою прямо и совершенно уверена в себе... Впервые в жизни у меня сильные, красивые ноги, подтянутый плоский живот и прекрасные ягодицы, целлюлит и дряблость исчезли» – Лиза Коллинс, Чикаго.

Можно смело сказать, что из всех видов гимнастики именно калланетика дает возможность почувствовать свои мышцы, подтягивает кожу, дает энергию и повышает сексуальность. Это подтверждают женщины, занимающиеся калланетикой во всем мире.

В чем же секрет такого успеха?

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, роль которых – предотвратить мышечные боли и недопустить 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 стрейчинге (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), это гораздо эффективнее, чем при циклической нагрузке, и что 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, как за короткий срок вы 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 вы сможете «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. Это огромный плюс и принципиальное отличие от других видов фитнеса, где при напряженной работе лишь отдельных мышечных групп остальные части тела остаются не задействованными.

Вот всего лишь восемь возможных или побудительных мотивов к тому, чтобы начать совершенствовать себя уже завтра:

1. Ваш вес превышает норму. Если вы завтра отправитесь заниматься в клуб фитнеса, не исключено, что не сможете выдержать больше 10 минут, тогда как занятие длится 50 минут. Одышка и боли в суставах вам гарантированы.

2. Вы не сторонник высокоинтенсивного тренинга. Бег, прыжки – не для вас. Высокий темп для вас утомителен, и пропадает всякое желание заниматься.

3. Вам не интересны тренажеры, и кажется сложным поднимать гантели, штангу, активно работать на них, особенно если вы только начинаете свои занятия фитнесом.

4. Вам нравится спокойная атмосфера. Калланетика чем-то похожа на йогу, в ней присутствует полная сосредоточенность на каждом движении. Спокойная атмосфера вам конечно гарантирована, но не впадайте в иллюзию, что занятия очень просты. Чтобы одолеть все упражнения, выдержать статическое напряжение, придется приложить немало усилий.

5. Вы хотите попробовать что-то новое, так как не первый год занимаетесь фитнесом, может, стоит разнообразить свои тренировки именно калланетикой.

6. В фитнес-клубах можно потеряться среди многообразия программ – фитбол, хип-хоп, тайбо, киббо, а у вас хромает координация движений. Значит калланетика также для вас – простые, несложные в координационном плане упражнения дают приличную нагрузку.

7. В целом вы довольны своей фигурой, но хотите подкорректировать бедра или подчеркнуть талию. В этом вам поможет калланетика, так как вся система упражнений направлена на коррекцию проблемных зон.

8. Вы предпочитаете заниматься дома. У вас очень мало времени, чтобы регулярно посещать фитнес-клуб. Тогда эта книга тоже для вас. Ведь вам понадобится только стул, полотенце и зеркало.

### **Полезные эффекты от занятий КАЛЛАНЕТИКОЙ**

Регулярные тренировки калланетикой дают все полезные эффекты, и даже более того. 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 ощутимы 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 лишнего объема;
- укрепятся суставы, более сильной станет мускулатура;
- уменьшится подверженность стрессам и увеличится уверенность в собственных силах.

### **Правила тренировки при занятиях КАЛЛАНЕТИКОЙ**

Для того, чтобы занятия калланетикой оказывали на вас только положительный эффект, сформулируем ряд методических требований.

Как мы уже писали, калланетика – это гимнастика статических поз. Особенностью этой системы является определенная статическая нагрузка на мышцы тела. Принимая необходимую позу, нужно удерживать ее в течение 25-100 счетов, в зависимости от начального уровня вашей подготовки. Замечу, что тем, кто никогда не занимался фитнес-программами, не удастся удерживать позу более 10–15 счетов. Но не отчаивайтесь, со временем ваши мышцы привыкнут к нагрузке, и продолжительность статического напряжения можно будет увеличивать до верхнего предела. Для начала старайтесь удерживать позу 5-10 счетов, затем, передохнув, повторите упражнение снова. Если вы серьезно нацелены снизить вес и стремитесь достичь идеальной фигуры, мы рекомендуем заниматься на начальном уровне физической подготовленности 3 раза в неделю по 30 минут. Тем, кто хочет просто подкорректировать проблемные зоны, рекомендуем занятия по 1 часу 3 раза в неделю. Когда вы почувствуете отдачу от занятий, сократите их до 2 раз. Когда достигните стабильных успехов, можете заниматься всего 1 час в неделю, получая удовольствие вместе с отличным самочувствием и прекрасным настроением.

Но при систематических тренировках, особенно тем женщинам, кто только начинает заниматься фитнесом или кто долгое время в течение нескольких лет не занимался спортом, рекомендуем внимательно прочитать следующие правила.

Первое правило тренировки – постепенность наращивания интенсивности и длительности нагрузок. При низкой исходной тренированности, на начальном этапе, необходимо очень дозированно подходить к нагрузкам. Добавление нагрузок должно составлять 3–5% на каждой неделе тренировок по отношению к достигнутому уровню, а после достижения высоких результатов – меньше. Поскольку трудно определить функциональные возможности вашего организма, на начальном этапе не рекомендуем выполнять упражнения до максимума, так как перетренированность надолго не позволит вам приступить к регулярным занятиям. Не сле-

дует сразу стремиться к достижению конечных результатов и по другой причине. Исследования показывают, что эффект от тренировки на первых этапах выше, чем на последующих, когда вы приближаетесь к пределу своих возможностей. Дело не только в опасности передозировки нагрузки, но и в том, что посильные, то есть значительные, но не предельные физические нагрузки, гораздо эффективнее улучшают состояние внутренних органов. Поэтому не спешите в кратчайший срок наверстать упущенное и срочно стать красивой. Такое нетерпение опасно. Постепенность, постепенность и постепенность – вот ваш девиз!

Второе правило, которое необходимо учитывать, состоит в разнообразии упражнений. Для качественного разнообразия физических нагрузок вам достаточно от 7 до 12 упражнений, но зато существенно отличающихся друг от друга. Это позволит тренировать разные стороны функциональных способностей всего организма. Если включать только одно или два упражнения, да к тому же если они воздействуют только на небольшие группы мышц, то достигается узкоспециализированный эффект от тренировки. Нельзя подтянуть живот или добиться тонкой талии, имея слабые мышцы спины, также нельзя подкачать мышцы ягодиц, не тренируя бедра.

Третье правило, соблюдение которого обеспечивает активное противодействие преждевременному старению, состоит в первоочередной тренировке двигательной функции. Это касается прежде всего тех женщин, чей возраст больше сорока. Если еще совсем недавно для людей среднего и пожилого возраста считались противопоказанными некоторые упражнения, то сейчас исследования опровергают старые данные. Дозированные упражнения калланетики наиболее эффективны для оздоровления. Чем больше отвыкает организм от конкретного движения, тем ценнее оно в качестве средств тренировки. Если, конечно, не забывать о строгом дозировании и постепенности наращивания нагрузок. Кстати, мама Каллан Пинкней, которой 80 лет, с удовольствием занимается калланетикой, оказывая активное противодействие старению.

Четвертым правилом является систематичность занятий. Только при регулярных занятиях мы сможем получить максимальный эффект, то есть не только добиться идеальной фигуры, но поддерживать оптимальное физическое состояние организма долгие годы.

### **Подготовка к тренировке КАЛЛАНЕТИКИ**

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.

В дополнение к основному комплексу мы даем описание небольшого комплекса, состоящего всего из трех упражнений. Выполняя его, вы надолго избавитесь от болей в спине или сможете предотвратить их появление. Упражнения можно выполнять в любое время суток: как утром, чтобы придать тонус и заряд бодрости вашему телу на целый день, так и вечером, чтобы расслабить тело после трудового дня и снять напряжение с мышц спины. Эти упражнения могут служить разогревающими перед выполнением основного комплекса, в общем, вы можете выполнять их в любое время суток и в любом месте, даже на работе.

Перед выполнением основного комплекса необходимо подготовить к работе мышцы и суставы. Для этого мы предлагаем разминку, состоящую из упражнений, которые обязательно должны выполняться перед выполнением комплекса упражнений. 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, гиб-



кие мышцы и суставы менее расположены 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 так долго, насколько позволяет ваша физическая подготовленность.

На начальном этапе будет достаточно и 10–20 счетов, на более подготовленном уровне доведите счет до 30. В дальнейшем вы можете увеличить счет до 60. Но никогда не растягивайте мышцы до болезненных ощущений.

Каждая женщина мечтает быть красивой, стройной и подтянутой. Но увлеченно занимаясь только физическими упражнениями, сложно добиться совершенства в формировании идеальной фигуры.

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

## РАЗМИНКА

Цель разминки – подготовить наши мышцы к предстоящей работе и повысить уровень функционирования основных систем организма. Разминка состоит из двух частей: общей и специальной. Общая часть разминки повышает функциональные возможности организма в целом. В общую часть разминки можно включить медленный бег, прыжки на скакалке, подвижные игры, общеразвивающие упражнения. Главное условие, чтобы эти упражнения не требовали чрезмерного напряжения и хорошо разогревали тело.

Специальная часть разминки направлена на подготовку к активной деятельности тех групп мышц, которые будут задействованы в тренировке. Упражнения, выполненные в ходе специальной разминки, повышают работоспособность мышц, что позволяет мышцам без повреждений перенести нагрузки.

Специальная часть разминки сокращает период встраивания организма в рабочий режим. Эффективно проведенная разминка повышает температуру тела на несколько градусов и вызывает благоприятные для активной физической деятельности физиологические изменения в организме. Эти изменения характеризуются повышением эластичности мышц, и как следствие, улучшением их способности к расслаблению и сокращению; увеличением эластичности сухожилий и связок; ускорением кровоснабжения мышц и повышением насыщения их кислородом.

Пожалуй самым немаловажным фактором разминки является предупреждение травматизма во время тренировки, ведь мы занимаемся с целью укрепить здоровье, а не нанести ущерб своему организму. При выполнении упражнений разминки старайтесь ощущать реакцию своего организма. Ваше тело само подскажет, что хорошо для него, а что нет.

### **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.

#### **Техника выполнения:**

поднимите две 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 пять раз.

#### **Типичные ошибки:**

согнутая спина; недостаточно выпрямленные ноги; поднятые плечи.



## **Упражнение 2**

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

### **Исходное положение:**

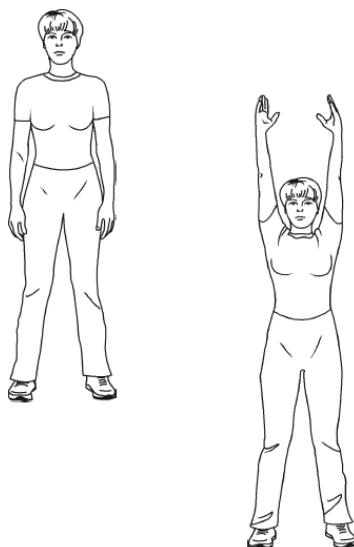
станьте прямо, ноги на ширине плеч, живот подтянут, руки свободно расположены вдоль туловища.

### **Техника выполнения:**

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.

### **Типичные ошибки:**

поднятые вверх плечи.



### Упражнение 3

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

**Исходное положение:**

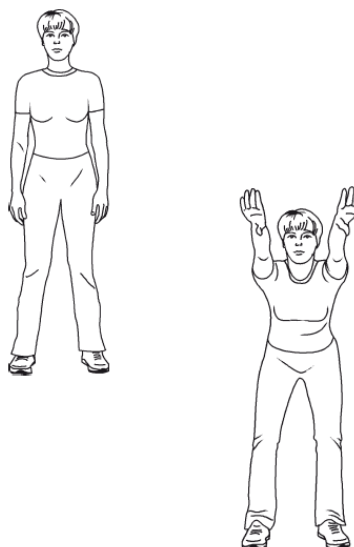
станьте прямо, ноги на ширине плеч, живот подтянут, руки свободно расположены вдоль туловища.

**Техника выполнения:**

выполните полуприсед, немного согнув ноги в коленях. Слегка наклоните туловище вперед. Потянитесь, вытянув руки вперед и чуть вверх, сохраняя при этом абсолютно прямое положение спины. Задержитесь в этой позе на 10–30 счетов (в зависимости от уровня вашей физической подготовки). Расслабьтесь и вернитесь в исходное положение.

**Типичные ошибки:**

согнутая спина, поднятые плечи.



### Упражнение 4

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

**Исходное положение:**

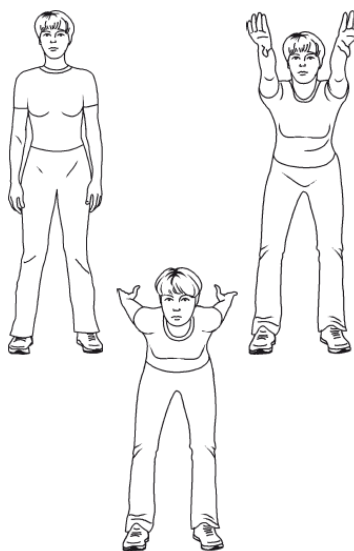
займите конечное положение предыдущего упражнения (3 упр.).

**Техника выполнения:**

из этого положения плавно переведите прямые руки назад, так, чтобы ладони внутренней стороной были направлены вверх. Шею и подбородок вытяните вперед. Сохраняйте абсолютно прямое положение спины. Эта поза должна быть похожа на позу пловца перед стартом. Задержитесь в этом положении на 10–30 счетов (в зависимости от вашего уровня физической подготовки). Расслабьтесь и вернитесь в исходное положение.

**Типичные ошибки:**

согнутая спина, поднятые вверх плечи, подбородок опущен к груди.



**Упражнение 5**

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

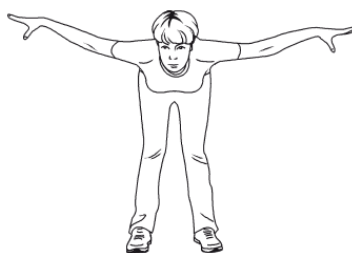
**Исходное положение:**

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

**Техника выполнения:**

выполните наклон туловища вперед, параллельно поверхности. Вытяните руки в стороны, колени прямые. Потянитесь в этом положении, стараясь растянуть руки в стороны, а туловище вперед. Задержитесь в этом положении на 10–30 счетов (в зависимости от вашего уровня физической подготовки). Расслабьтесь и вернитесь в исходное положение.

**Типичные ошибки:** согнутая спина и колени; голова опущена вниз.



#### **Упражнение 6**

*Упражнение растягивает мышцы ягодиц и задней поверхности бедра, укрепляет суставы поясничного отдела позвоночника, разогревает мышцы ног перед выполнением основного комплекса.*

##### **Исходное положение:**

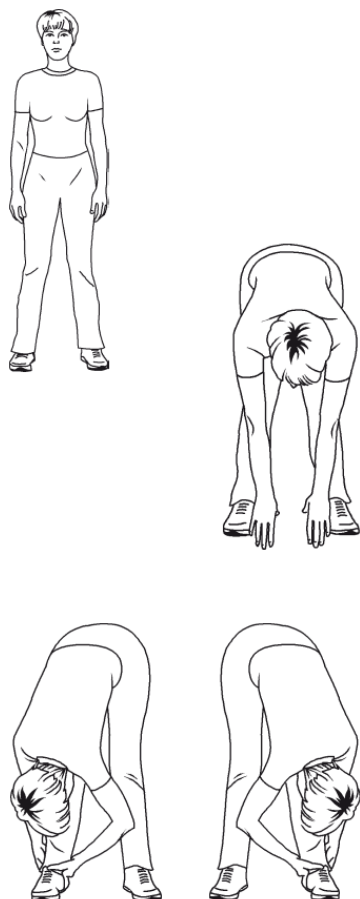
станьте прямо, ноги на ширине плеч, живот подтянут, руки свободно расположены вдоль туловища.

##### **Техника выполнения:**

выполните глубокий наклон вперед, коснитесь поверхности кончиками пальцев. Задержитесь в этом положении на 10–30 счетов (в зависимости от вашего уровня физической подготовки). Затем медленно разверните туловище к правой ноге и обхватите ладонями лодыжку. Вы должны плотно прижаться грудью к ноге, лбом к колену, почувствовав натяжение мышц ягодиц и задней поверхности бедра. Снова задержитесь в этом положении и выполните то же самое, развернувшись к левой ноге. Расслабьтесь и вернитесь в исходное положение.

##### **Типичные ошибки:**

резкое выполнение движений; слишком сильно согнутая спина; ноги согнуты в коленях.



### **Упражнение 7**

*Упражнение растягивает мышцы спины, ягодиц и задней поверхности бедра, укрепляет суставы поясничного отдела позвоночника, разогревает мышцы ног перед выполнением основного комплекса.*

## **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.