

КАЛЛАНЕТИКА 15 минут в день



за 15 минут
ФИТНЕС

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. Словно талантливый скульптор, калланетика поможет вам создать новую фигуру с безупречными формами.

© Томпсон В.

© Неоглори

Содержание

ВВЕДЕНИЕ	5
Конец ознакомительного фрагмента.	6

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:

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.