

Калланетика



1 Понятие Калланетика

2 Особенности упражнений

3 Преимущества занятий

4 Недостатки

5 Правила занятия калланетикой



Понятие Калланетики

Калланетика – это система упражнений, идеально подходящая девушкам, так как она не требует посещения спортзала, наличия определённого оборудования или большого пространства. Все, что потребуется – минимум времени и желание сделать фигуру красивой, а здоровье крепким. Это очень эффективные упражнения, которые помогают похудению и коррекции фигуры. Кроме того, она помогает исправить осанку и избавиться от проблем со спиной и суставами. Статические упражнения активизируют абсолютно все мышцы тела и укрепляют их.





Особенности упражнений

- Система включает очень мягкие и нединамичные движения, которые рассчитаны на растяжку мышц и создание статических нагрузок. Если выполнять все упражнения правильно, то они позволят проработать глубокие мышцы, которые во время других, например, аэробных, тренировок остаются незадействованными. Это позволяет весьма эффективно сбрасывать вес, укреплять тело и повышать его гибкость.
- Многие упражнения заимствованы из йоги, но выполняются они часто с большими задержками поз. Часто калланетику называют гимнастикой неудобных положений, удержание сложных поз на протяжении нескольких минут требует много сил, поэтому эффективно израсходует лишнюю энергию и обеспечивает нагрузку мышцам.



Преимущества занятий

Одним из главных преимуществ является высокая эффективность в воздействии на пресс. Живот – проблемная зона большинства женщин, поэтому система упражнений может стать настоящим спасением.

Калланетика помогает привести в порядок обмен веществ. Во время выполнения упражнений обмен веществ активизируется и остается таким некоторое время после окончания тренировки, поэтому похудеть можно намного скорее.

Система упражнений с самого начала ориентировалась не только на коррекцию веса и фигуры, но и на лечение проблем с позвоночником и суставами. Поэтому регулярные упражнения помогают не только поправить фигуру, но и улучшить осанку и даже вылечить остеохондроз.

Упражнения выполняются в неспешном темпе, поэтому могут выступить в качестве альтернативы фитнесу и аэробике в летние жаркие месяцы, когда активные нагрузки даются с трудом.

В первое время заниматься необходимо по три раза в неделю. После того как вы достигнете поставленной цели для поддержки результата будет необходимо заниматься всего один час в неделю.





Недостатки

- Но считать калланетику панацеей ото всех проблем с фигурой и осанкой тоже будет неправильно. Есть у неё и свои недостатки. Первое — достаточно высокая сложность упражнений. Новичкам она может показаться непонятной, а упражнения слишком сложными. Обычно на выполнение одного упражнения требуется около полутора часов вместе с разминкой, но новички редко выдерживают более 45 минут. Для того чтобы подтянуть свои физические возможности до уровня необходимого для выполнения всего объема упражнений за полтора часа требуется в среднем около 30 занятий.
- Упражнения рассчитаны на людей, которые имеют достаточно высокий уровень физической подготовки. Если есть лишний вес, то многие упражнения могут показаться просто невыполнимыми. Но не нужно сдаваться раньше срока, необходимо совмещать упражнения с правильным питанием и ежедневно понемногу увеличивать нагрузку.



Недостатки

Очень важным недостатком является то, что система подходит не всем женщинам и имеет ряд существенных противопоказаний. Не стоит выполнять этот комплекс упражнений женщинам, имеющим проблемы с сердечно-сосудистыми заболеваниями, а также с астмой. При желании некоторые упражнения выполнять можно, но нагрузки должны быть гораздо ниже, чем для женщин с удовлетворительным состоянием здоровья. Примерно год или даже полтора необходимо воздерживаться от занятий после любых операций, в том числе и после кесарева сечения.





Правила занятия калланетикой

- Во-первых, во время занятий нельзя перенапрягаться. Все упражнения необходимо выполнять постепенно и медленно. Увеличивать нагрузку также надо очень медленно и мягко. Важно делать то, что получается и не стараться достигнуть всего очень быстро.
- Занятия лучше проводить перед зеркалом, это поможет фиксировать все движения и контролировать свою успешность.
- Дыхание во время выполнения упражнений должно быть ровным и спокойным, задерживать его нельзя.
- Не стоит заниматься под музыку, она только будет сбивать темп, лучше делать все в тишине и концентрироваться на дыхании и своих ощущениях.



Правила занятия калланетикой

- В самом начале занятий вес может немного увеличиться. Это не страшно, обычно это происходит за счет увеличивающихся мышц. Также может увеличиться объем талии, но со временем все придет в норму, объемы уменьшатся и вес тоже.
- В первое время заниматься придется не менее 2-3 раз в неделю по часу. Со временем продолжительность тренировок будет уменьшаться, для поддержки будет хватать всего 15 минут в день.

