Автор: admin
30.09.2013 11:03 -

Домашний фитнес - с чего начать? Хвалебная песнь калланетике

До сих пор для меня загадка, почему этот способ похудения, омоложения и оздоровления не приобрел статус **самого-самого**... Кого ни спроси, услышишь один только восторг от быстрого и качественного результата. Ни одного разочарования и обвинения в бесполезности.

Кто придумал калланетику?

Американка Каллан Пинкней. Назвала в честь себя, любимой, и правильно сделала! Есть чем гордиться!

Что же такое калланетика?

Комплекс упражнений, сочетающих статическую нагрузку и растяжки. Автор утверждает, что час тренировки заменяет 7 часов классического шейпинга и 24 часа аэробики.

Кому подходит?

Тем, кто давно не занимался никакими видами спорта. Калланетика – мягкое начало.

Тем, у кого избыточный вес и активные тренировки ухудшают общее состояние.

Тем, кто просто не любит активные упражнения, но хочет похудеть и приобрести красивые формы.

Как быстро виден результат?

Это я проверяла! Действительно, семь занятий с полной отдачей приносят ощутимый результат! Причем не сразу на весах. Вы равномерно уменьшаетесь в объемах, о чем начинают говорить все окружающие. Готовьтесь к частым вопросам о волшебном способе быстрого преображения.

О дальнейшей чистоте эксперимента говорить очень трудно, т. к. радость первого успеха толкает вас на новые шаги по оздоровлению и похудению. Начинаете правильно питаться и больше двигаться (после калланетики такой прилив энергии, что усидеть на

месте просто будет трудно). Все эти меры в комплексе дают вообще ошеломляющий результат!

Почему такой быстрый эффект в уменьшении объема тела?

Калланетика задействует внутренние мышцы, которые не участвуют во время занятий шейпингом и аэробикой. Особенно ощутимый результат в области талии и живота.

Почему человек, который занимается калланетикой, выглядит моложе?

Тело становится гибким, мышцы эластичными, улучшается осанка.
Равномерно уменьшается объем, можно смело сравнивать фигуру с «той девчонкой» из собственного фотоальбома двадцатилетней давности.
Улучшается обмен веществ. Лучше работает сердце и кровеносная система, нормализуется давление, начинает радовать общее состояние организма. Цвет лица и кожа в целом тоже выглядят намного привлекательнее.

Где можно заниматься калланетикой?

Если есть время и средства, однозначно, найти тренера и фитнес-центр. Вариант наиболее удобный – заниматься дома. Купить диск с записью тренировок в интернет-магазине (на запрос выскочит несколько вариантов, я пробовала менять видео-тренера, но снова возвращалась к своему любимому инструктору).

Сколько раз в неделю заниматься?

Начать надо с трех тренировок в неделю по часу. Достигнув нужного результата, переходите сначала на две тренировки, потом на режим «15 минут, но каждый день». Мною проверено! Действительно, достигнутый результат не уходит. Вес стабильный.

Какие требования к питанию?

Не есть за час до тренировки, иначе будет тяжело, и два часа после калланетики, чтобы дать организму сжечь калории в разогретом теле.

Что можно делать еще, занимаясь калланетикой?

Это совет для тех, кто увлекается гимнастикой уже не первый месяц и знает каждое слово инструктора наизусть. С недостатком времени на полноценную тренировку можно бороться.

Опять же, из моего опыта. Несколько упражнений из разминки и основной части, которые делаются стоя, я умудряюсь совмещать с приготовлением пищи у плиты (всегда есть 3 минуты, пока что-то пропаривается или поджаривается), с проверкой уроков у

одиннадцатилетней дочери, с игрой в машинки с полуторагодовалым сыном (мои ноги в роли арки), с разговором в наушниках с подругами (под размеренное пыхтение они рассказывают свои новости).

Упражнения, для выполнения которых нужно сидеть и лежать, у меня совмещены с просмотром теленовостей, любимых программ и фильмов. Можно еще слушать записи тренингов по личностному росту, «Сагу о Форсайтах», образно говоря, и изучать английский. Естественно, диск с калланетикой вставляю при этом в портативный DVD-проигрыватель, звук убираю. Сейчас мне достаточно видеть краем глаза, когда начать и закончить упражнение, когда отдохнуть и восстановить дыхание.

В чем суть упражнений?

Описывать каждую позу не имеет смысла. Нужно обязательно видеть и слышать инструктора.

А суть такова. Никаких прыжков, амплитудных движений, учащенного дыхания и обильного потоотделения! Все упражнения выполняются со статической нагрузкой, вы просто замираете в определенной позе. Но это кажущаяся простота! От напряжения мышцы начинают дрожать, что и является главным признаком качественного исполнения. Полторы-две минуты удерживаете позу, потом расслабление, небольшой отдых.

Заниматься калланетикой очень приятно. Советую попробовать. Пусть эта гимнастика станет еще одним шажком к вашему счастливому и здоровому будущему!

Автор - **Ирина Панасьян**
Источник