



КАЛАНЕТИКА Петя Христова

Създател на фитнес системата от упражнения Каланетиката е американката Калан Пинкини. Причина са постоянните, дългогодишни болки в гърба и ставите, които авторката е изпитвала, поради вродени проблеми с гръначния стълб и ставите. Години наред тя се занимава активно с балет, в опит да поддържа добро състояние на опорно-двигателния си апарат, но без особен успех. След като изпробва и много други видове гимнастика, случайно открива, че е достатъчно да намали амплитудата на упражненията и да задържи внимателно тази позиция, за да почувства облекчение. Така, постепенно, на базата на движенията от общоразвиващата гимнастика, от упражненията за разтягане, йога и движения, характерни за балета, изработва една съвсем новаторска система за упражняване.

Различното в Каланетиката е начинът на изпълнение на движенията. В най-общ план, един комплекс от упражнения по Каланетика се състои от специално подбрани изходни положения и движения, които въздействат на точно определена мускулна група, включително на дълбоко разположените мускули. Движенията се изпълняват много бавно, плавно, нежно, с малка амплитуда, със съвсем леки, неусетни пружинирания. По този начин, мускулите работят почти изцяло в изометричен режим, за който се знае, че най-бързо води до стягане и засилване на мускулатурата. Според Пинкини, изпълнението на упражненията трябва да е съчетано с много добър съзнателен контрол и висока концентрация (което се доближава до практиките за динамична медитация), поради което, тя препоръчва за музикален съпровод да се използва нежна и релаксираща музика. Комплексът е разделен на части, според зоната на въздействие. Броят повторения на едно движение може да достигне 100. Добрите резултати се постигат при комплексно въздействие на цялото тяло. Начинаещите, които все още нямат добра тренираност и издръжливост е по-добре да правят по-малко повторения, но на всички упражнения, отколкото да пропуснат упражненията за някоя част на тялото, работейки предимно за друга негова област.

Каланетика изисква постоянство и дисциплина, но се отплаща стократно за вложения труд. Дарява с идеално оформена и силна мускулатура, правилна стойка и силова издръжливост. Струва си усилието!