



КАЛАНЕТИКА Петя Христова

Създател на фитнес системата от упражнения Каланетика е американката Калан Пинкни. 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, предимно на дълбоко разположените мускули. Движенията се изпълняват много бавно, плавно, нежно, с малка амплитуда (1-2 см), със съвсем леки, неусетни и преливащи едно в друго, 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 Пинкни, изпълнението на упражненията трябва да е съчетано с много добър съзнателен контрол и висока концентрация (което се доближава до практиките за динамична медитация и йога), 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 е 100 за напреднали. За на чинаещи се започва с 5, 10, повторения, като при всяка следваща тренировка се увеличават като крайната цел е 100. Според авторката, ако в рамките на 60 минути човек успява да изпълни всички упражнения от програмата по 100 пъти, това означава, че достигната добра физическа форма. 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 някои, и така да работят предимно за определени части на тялото.

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

Източници:

1. <https://callanetics.com/>
2. Пеева, П; М. Златарева (1992). Каланетика. Издателство Жовал, София.



СУ „Св. Климент Охридски”

България, София 1504, Бул. “Цар Освободител” 15,
Тел. (+359-2) 9442749,9308 в. 435; Факс (+359-2) 943-38-18; e-mail: sport_su@abv.bg

ДЕПАРТАМЕНТ ПО ПОРТ