Каланетика – это вид фитнеса.

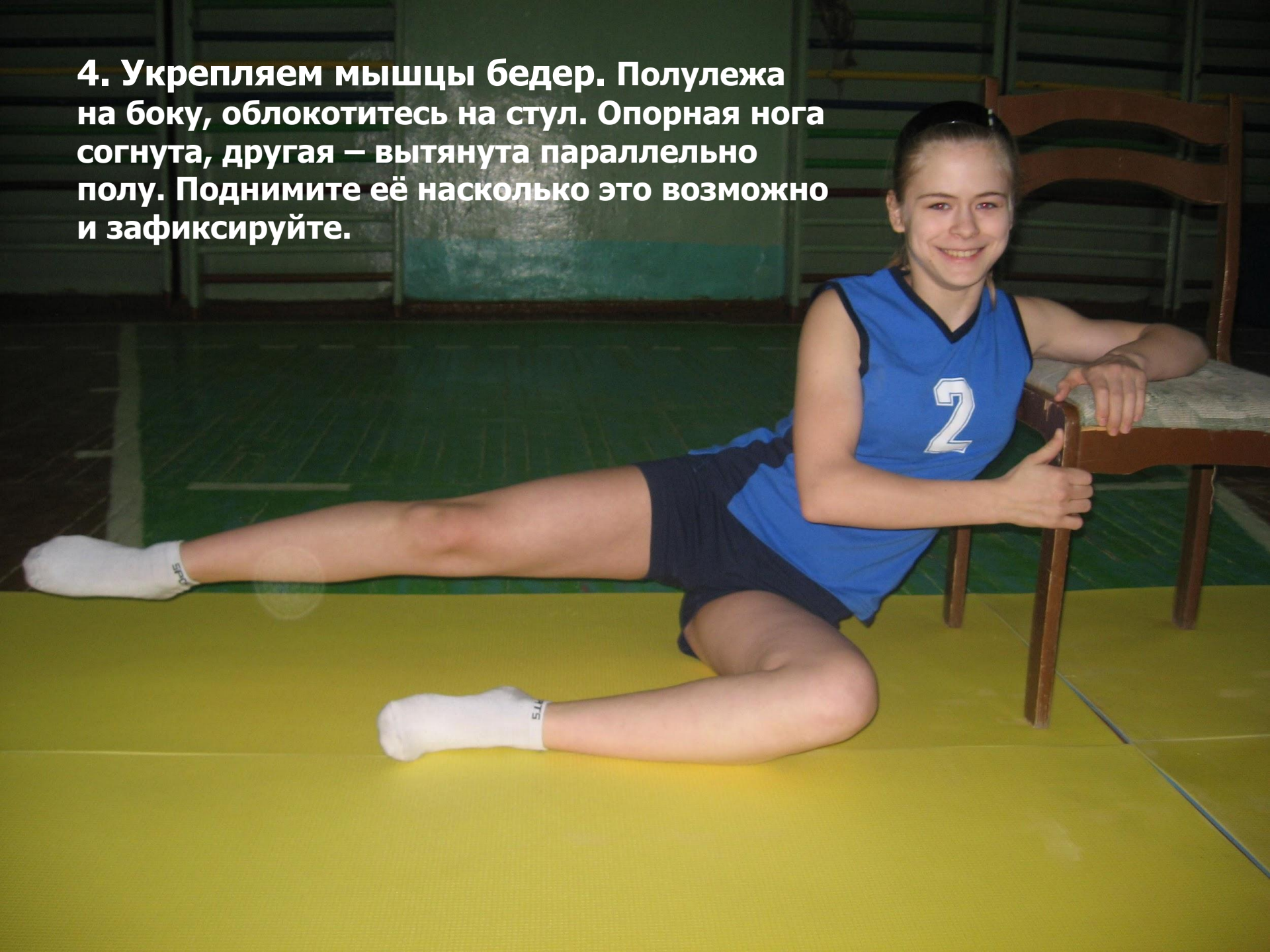
В основе системы упражнений, созданной американским врачом Каллан Пинкней, - фиксация тела в определенных позах и растягивание мышц.

1. Укрепляем внутренние мышцы бедер. Сядьте на пол, спина прямая, обопритесь на руки сзади. Вытяните ноги и обхватите ими ножки стула. Пытайтесь сжать их ногами. Зафиксируйте положение.

Повторите упражнение, подняв ноги выше, при этом опираясь уже на локти.

2.Укрепляем ягодицы. Встаньте прямо, подтяните живот и спину, придерживаясь руками за стул. Поднимите прямую ногу назад насколько возможно, затем согните колено и за счет расслабления, плавно пружиня, постарайтесь понять еще выше. Повторите с другой ноги

<u>3. Укрепляем ягодицы и бедра.</u> Встаньте прямо ноги на ширине плеч. Присядьте и, зафиксировав положение, поднимите таз вперед и одновременно вверх. Сделайте тоже самое с поднятыми пятками.



4. Укрепляем мышцы бедер. Полулежа на боку, облокотитесь на стул. Опорная нога согнута, другая – вытянута параллельно полу. Поднимите её насколько это возможно и зафиксируйте.

5. Растягиваем и расслабляем мышцы поясничной зоны.

Лягте на пол, вытянитесь, руки разведите в стороны. Поднимите одну ногу и, согнув её, перенесите за другую, коснувшись ступней пола. Зафиксируйте положение. Повторите с другой ноги.

6. Снимаем напряжение в тазобедренном отделе, укрепляем мышцы ног.

Встаньте на колени, руки соедините над головой. Медленно выполняя круговые движения бедрами, фиксируйте их положение впереди, сзади, справ и слева.

Правила и рекомендации:

- В каждом положении нужно задержаться – «зафиксироваться», считая про себя: начинать с 25, постепенно увеличивая – до 100.
- Время занятий от 10 до 60 минут в день.
- Главное - регулярность.
- Для подержания формы достаточно 1-3 занятия в неделю.

Калanетику освой –

будешь гибкой,

молодой!