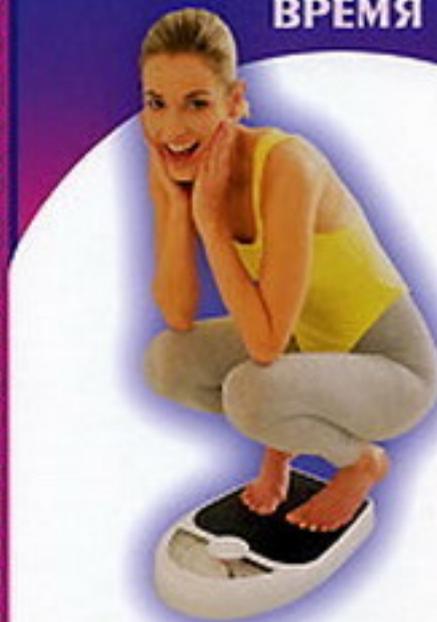


**СУПЕРКАМАНЕТИКА**

**БЫСТРЫЙ  
РЕЗУЛЬТАТ  
ЗА МИНИМАЛЬНОЕ  
ВРЕМЯ**



**ВАНЕССА ТОМПСОН**

Ванесса Томпсон

**Суперкаланетика. Быстрый  
результат за минимальное время**

«Неоглори»

2006

## **Томпсон В.**

Суперкалланетика. Быстрый результат за минимальное время /  
В. Томпсон — «Неоглори», 2006

Созданная в 80-х годах XX века голландской балериной Каллан Пинкней, калланетика и в настоящее время является одной из самых популярных и эффективных фитнес-программ. Книга «Суперкалланетика» – самое полное пособие по этой уникальной системе, в котором представлены все три уровня тренинга. Используя книгу в качестве самоучителя, вы сможете плавно и безболезненно перейти от начального уровня к среднему и затем от среднего к продвинутому. Идеальная осанка, плоский живот и тонкая талия, великолепная форма ягодиц и стройные ножки, женственность и грациозность движений – вот лишь неполный список того, чего можно добиться с помощью занятий калланетикой. Представьте себе, что вы взяли в руки апельсин и выжимаете из него сок. Так и в калланетике мы выжимаем из тела лишний жир и шлаки. При этом вы становитесь не только обладательницей красивой фигуры, но и укрепляете суставы, не перегружаете свой позвоночник и сердце, ведь суперкалланетика не имеет противопоказаний, ею могут заниматься женщины разных возрастов – от 16 до 60 лет.

© Томпсон В., 2006

© Неоглори, 2006

# Содержание

Введение	5
Глава 1. СУПЕРКАЛЛАНЕТИКА – РЕАЛЬНАЯ ПРОГРАММА СОЗДАНИЯ СОВЕРШЕННОЙ ФИГУРЫ	7
Что такое калланетика?	7
В чем секрет успеха калланетики?	8
Конец ознакомительного фрагмента.	9

# Ванесса Томпсон

## Суперкаланетика. Быстрый результат за минимальное время

### Введение

Во все века красивое тело считалось величайшей эстетической ценностью. Идеал женской красоты привлекал внимание художников и скульпторов, поэтов и писателей, и даже философов. Ради нее устраивались рыцарские турниры, кровопролитные войны и состязания трубадуров. Наше время – не исключение. Прошли века, но женщины разных религий, культур и образа мышления все равно стремятся к красоте и улучшению своей внешности. Все мы хотим иметь такую фигуру, какой позавидовали бы самые красивые женщины мира. Но что значит быть красивой или иметь идеальную фигуру.

Все очень относительно. Кому-то хочется быть стройной, как березка, кому-то, наоборот, для полного счастья не хватает лишних килограммов (вот парадокс). Третья мечтает о длинных ножках идеальной формы; четвертая – о пышной груди; пятая... Так можно продолжать до бесконечности.

Быть красивой мечтает каждая из нас. Но в чем заключается секрет красоты? В различные эпохи и у разных народов мира существовали свои эталоны. Но, пожалуй, именно в Древней Греции зародился культ «красивого сложения». Красота женского тела связывалась с высоким ростом, красиво развернутыми плечами, тонкой талией, расширенным тазом, вертикальной линией живота, прямыми ногами совершенной формы. Если «отбросить» высокий рост (это уже от природы), не правда ли, эти древние каноны красоты чем-то схожи с нашими современными. До сих пор эталоном пропорциональности и красоты считается Венера Милосская (рост 164 см, окружность груди 86 см, талии – 66 см, а бедер – 93 см). Вот вам и пресловутые 90-60-90, о которых твердят организаторы конкурсов красоты. Хотя, я понимаю, зачем нам навязывают стандарты. Наверняка, чтобы легче было производить отбор конкурсанток. Не иначе. Ну, посудите сами, красивых женщин множество. Попробуй из такой многомиллионной массы выбрать самых-самых. Но вернемся к истории. Для египтян идеальными считались высокий рост, широкие плечи, узкая талия и бедра, а также крупные черты лица. Вся прелесть была в контрасте. Массивные прически должны были только подчеркнуть хрупкость женской фигурки и аристократические черты лица.

Начиная с XV века появляются многочисленные трактаты, посвященные красоте женщины. В них приводятся каноны женской красоты, связанные с формой и размерами плеч, груди, ног и рук. Вот пример одного из них, описанный Аньолой Фиренцуолой в начале XVI столетия: «Телосложение женщин должно быть большое, прочное, но при этом благородных форм. Чрезмерно рослое тело не может нравиться, так же как небольшое и худое... Самая красивая шея овальная, стройная, белая и без пятен... Плечи должны быть широкими... На груди не должна проступать ни одна кость. Самые красивые ноги – длинные, стройные, внизу тонкие с сильными снежно-белыми икрами, которые оканчиваются маленькой, узкой, но не сухощавой ступней...».

Для идеала женской фигуры XVII века были характерны развитые формы плеч, груди, бедер и очень тонкая талия, которую с помощью корсета затягивали до 40 см в обхвате.

В аристократических салонах XVIII–XIX веков воспринимались как идеальные фигуры с маленькой изящной головкой, узкими плечами, тонкой и гибкой талией, округлой линией

бедер. Вспомним хотя бы образ Наташи Ростовской в романе Л.Н.Толстого «Война и мир», особенно ее первый бал, или образ А. Карениной.

Эстетический идеал красоты русской женщины из народа связывался с высокой статной фигурой, величественной осанкой, плавной лебединой походкой – «выступает, словно пава...».

Начало XX века изменило не только эталон женской красоты, но и моду, которая должна была делать более выразительным внешний облик. Маленькие шляпки и сумочки, длинные женственные юбки и маленькие жакеты только подчеркивали изящество и грациозность женщин.

Ну а дальше все просто: менялась мода, менялись и секс-символы. Сначала Твигги положила начало моды на истощенную (а на мой взгляд, так вообще изможденно-дистрофичную) подростковую фигурку. Затем Мэрилин Монро своими сексуально пышными формами взбудоражила мир. Так все и менялось, вплоть до 90-х годов прошлого века. Именно он внес новые нотки, сделав популярным модельный бизнес. Практически все женщины и девушки стремились иметь стандартную фигуру, чтобы отчасти походить на популярные топ-модели. Начался просто настоящий бум на аэробику, всевозможные диеты и самые разные средства, не всегда полезные для здоровья. Эпоха унисекса просто уравнила мужчин и женщин, породив огромное количество пародий, карикатур и анекдотов на эту тему.

Если проследить всю историю идеалов женской красоты, то без сомнений остается тот факт, что во все времена ценились изящество и грациозность фигуры. И какими бы разными ни были эталоны красоты, всегда главным условием женской привлекательности, которое выше всех вкусов, предпочтений и мод, является здоровье. Об этом писал еще Лопе де Вега: «У женщины, как опыт учит, здоровье с красотой неразделимы».

Да и на самом деле, если нет здоровья, то нет и легкой походки, красивой осанки, хорошего цвета лица, жизнерадостности – всего того, что любую женщину делает красивой. Гладкая и упругая кожа, блестящие волосы, ясные, чистые глаза – лучшие показатели общего здоровья. Красивая осанка, развернутая линия плеч и упругая легкая походка – признаки активности, энергии, хорошо развитого и тренированного тела.

Человек в любом возрасте должен оставаться красивым, особенно если этот человек – женщина. Красота, здоровье и физическое совершенство – часто результаты долгого и упорного труда. Недаром французы говорят, что нет некрасивых женщин, а есть женщины, которые не хотят быть красивыми.

Еще в глубокой древности врачи и философы считали, что без занятий физической культурой здоровыми быть невозможно. Плутарх называл движение – «кладовой жизни».

В наш век, когда без хорошей фигуры, энергичности и здоровья невозможно сделать карьеру и подниматься вверх по служебной лестнице, когда все это ценится так же, как интеллект и профессионализм, когда мода на спорт захлестнула большую половину человечества, невозможно не дружить с фитнесом. Тем более, что понятие «красивая женщина» давно уже ассоциируется с изящной, грациозной, спортивной фигурой. Да и не это главное, без занятий физическими упражнениями невозможно надолго оставаться молодой, красивой, здоровой и энергичной, невозможно предотвратить старение. Моя книга для тех, кто устал с унынием глядеть на себя в зеркало, кому надоело прятать свою фигуру под бесформенными и безразмерными одеждами, кого не устраивает «застойный» образ жизни. Она для тех, кто всерьез решил заняться своей внешностью, кто понял, что косметический кабинет, парикмахерская и портниха не могут скрыть лишние жировые отложения, неуклюжую тяжесть походки, некрасивую осанку и другие недостатки.

Если вы хотите на долгие годы на зависть всем окружающим, всем кумушкам у подъезда сохранить свою привлекательность и стать обладательницей поистине огромного богатства – идеальной фигуры, то эта книга для вас.

# **Глава 1. СУПЕРКАЛЛАНЕТИКА – РЕАЛЬНАЯ ПРОГРАММА СОЗДАНИЯ СОВЕРШЕННОЙ ФИГУРЫ**

## **Что такое калланетика?**

Калланетика – это медленная, спокойная по форме гимнастика со статической нагрузкой. Она высокоэффективна и способствует подтяжке мышц и быстрому снижению веса и объемов тела. Активизирует иммунную систему организма.

Идеально подойдет тем, кто предпочитает вдумчивые, спокойные занятия активным и сложным в координационном отношении танцевальным видам фитнеса. Эта удивительно эффективная программа тренировок поможет создать гармоничный баланс между телом и разумом, позволит обрести отличную физическую форму, развить концентрацию и избежать травм.

Создательница этой системы упражнений – голландская балерина Каллан Пинкней. Система упражнений названа в ее честь. Еще в детстве у Каллан были проблемы с бедрами, и чтобы избавиться от своих недостатков, она занималась танцами и прыжками в воду. Эти элементы Пинкней внесла в свою методику улучшения фигуры. Каллан Пинкней уже за 60, но ее фигуре могут позавидовать шестнадцатилетние девчонки. Она уверяет, что разработанный ею комплекс упражнений действует омолаживающе на весь организм: после 10 занятий вы будете чувствовать себя на 10 лет моложе. Ведь один час занятий калланетикой сопоставим с 7 часами занятий классической гимнастикой или 24 часами аэробики.

Представьте себе, что вы взяли в руки апельсин и выжимаете из него сок. Так и мы в калланетике выжимаем из тела лишний жир и шлаки, при этом мы щадим и укрепляем суставы, не перегружаем сердце: калланетика не имеет противопоказаний. В Европе и многих других странах ею увлекаются люди разных возрастов – от 16 до 60 лет. Причем эта система упражнений популярна не только среди женщин, в оздоровительных клубах занимается также огромное количество мужчин. Приведем лишь несколько восторженных откликов: «Я испытала мгновенные силовые улучшения, а затем лишние дюймы моего тела стали исчезать!» – Роз Мари О'Мэлли, Сакраменто, Калифорния.

«Калланетика не только позволила мне снова играть в гольф, но и повысить результаты в игре!» – Джордж Торн, Денвер.

«Теперь я ношу свою одежду с гордостью и комфортом. Я стою прямо и совершенно уверена в себе... Впервые в жизни у меня сильные, красивые ноги, подтянутый плоский живот и прекрасные ягодицы, целлюлит и дряблость исчезли!» – Лиза Коллинс, Чикаго.

Можно смело сказать, что из всех видов гимнастики именно калланетика дает возможность почувствовать свои мышцы, подтягивает кожу, дает энергию и повышает сексуальность. Это подтверждают женщины, занимающиеся калланетикой во всем мире.

## В чем секрет успеха калланетики?

Во-первых, калланетика не требует посещения специально оборудованных спортзалов, познать все прелести тренировки вы можете дома. Не понадобится особое оборудование, специальная одежда или обувь. Достаточно надеть удобную для вас обычную спортивную форму, лучше яркую, создающую настроение, включить любимые мелодии и начать заниматься.

Во-вторых, эта медленная и спокойная гимнастика подразумевает в то же время колоссальную интенсивную работу мышц во время занятий. Она построена на основе статических нагрузок, позах классической йоги и растяжках после каждого упражнения, назначение которых – предотвратить мышечные боли и не допустить излишнюю рельефность.

Статические упражнения направлены на микросокращения мышц. В калланетике нет рывков и прыжков (вы можете не беспокоиться за свои колени и спину), нет разности напряжения соседних групп мышц. Задействуются все, в том числе мелкие мышцы. Основанные на стретчинге (растягивании) и статике упражнения вызывают активность глубоко расположенных мышечных групп, поэтому быстро начинают худеть глубокие участки залежалой жировой ткани. Физиологический эффект основан на том, что при длительной статической нагрузке на мышцу возрастает уровень ее метаболизма (увеличивается скорость обмена веществ), что гораздо эффективнее, чем при циклической нагрузке, и гораздо важнее (за счет этого сжигается большее количество калорий). Вы не наращиваете массу мышц, а приводите их из дряблого состояния в естественную эстетическую форму, соответствующую здоровому организму.

Калланетика, словно талантливый скульптор, поможет вам вылепить новую фигуру с безупречными формами: исправится осанка и исчезнет остеохондроз, поднимется грудь, станет подтянутым и плоским живот, улучшится форма ягодиц. Вы сами удивитесь, что за короткий срок станете более гибкими, подтянутыми и, самое главное, – ваши движения обретут плавность и женственность. После занятий вы почувствуете удивительную легкость во всем теле, так как упражнения обладают оздоравливающим воздействием. Калланетика поможет вам достичь результатов, которые можно «взвесить» и «измерить» уже после нескольких занятий. Американцы называют калланетику «гимнастикой неудобных поз», так как упражнения составлены таким образом, что одновременно работают все основные мышцы тела.

В этом ее преимущество и принципиальное отличие от других видов фитнеса, где при напряженной работе лишь отдельных мышечных групп остальные части тела остаются не задействованными.

Вот всего лишь восемь возможных или побудительных мотивов к тому, чтобы начать совершенствовать себя уже завтра:

1. Ваш вес превышает норму. Если вы завтра отправитесь заниматься в клуб фитнеса, не исключено, что не сможете выдержать больше 10 минут, тогда как занятие длится 50 минут. Одышка и боли в суставах вам гарантированы.

2. Вы не сторонник высокоинтенсивного тренинга. Бег, прыжки – не для вас. Высокий темп для вас утомителен, и пропадает всякое желание заниматься.

3. Вам не интересны тренажеры и кажется сложным поднимать гантели, штангу, активно работать с ними, особенно если вы только начинаете свои занятия фитнесом.

4. Вам нравится спокойная атмосфера. Калланетика чем-то похожа на йогу, в ней присутствует полная сосредоточенность на каждом движении. Спокойная атмосфера вам, конечно, гарантирована, но не впадайте в иллюзию, думая, что занятия очень просты. Чтобы одолеть все упражнения, выдержать статическое напряжение, придется приложить немало усилий.

5. Вы хотите попробовать что-то новое, так как не первый год занимаетесь фитнесом, может, стоит разнообразить свои тренировки именно калланетикой.

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.