

муниципальное бюджетное учреждение
«Центр социального обслуживания граждан пожилого возраста и инвалидов
города Таганрога»

В рамках реализации
Плана («дорожной карты»)
по созданию системы долговременного ухода
на территории муниципального образования
«Город Таганрог»

Паспорт
Социального проекта

Наименование Проекта	Использование фитнес технологии калланетика
Место реализации Проекта	Муниципальное бюджетное учреждение «Центр социального обслуживания граждан пожилого возраста и инвалидов города Таганрога»
Целевая группа Проекта	Получатели социальных услуг, работники учреждения
Цель Проекта	Укрепление организма, улучшение работы органов кровообращения, дыхания и нервной системы
Содержание Проекта	1. Актуальность проекта 2. Калланетика – гимнастика для ленивых 3. Основные правила Калланетики 4. Показания и противопоказания к занятиям калланетикой 5. Практические рекомендации при занятиях калланетикой 6. Комплекс упражнений калланетики
Автор Проекта Ф.И.О., место работы, должность	Афони娜 Татьяна Павловна, Муниципальное бюджетное учреждение «Центр социального обслуживания граждан пожилого возраста и инвалидов города Таганрога», специализированное отделение социально-медицинского обслуживания на дому № 3, социальный работник.

1. Актуальность проекта

Научно–технический прогресс и как следствие гиподинамия, стрессовые ситуации, ухудшение экологии – все эти факторы неизменно приводят организм человека к истощению и ухудшению общего уровня здоровья, возникновению различных заболеваний, которые нередко сопровождаются еще и осложнениями. Поэтому на протяжении всей жизни необходимо заниматься профилактикой различного рода заболеваний.

Нет для человека большей ценности, чем здоровье. Но каждый человек хочет быть не только здоровым, но и красивым, сохранять свою физическую привлекательность долгие годы.

Самым надежным способом для этого является физическая тренировка, которая позволяет поддерживать функцию мышц и суставов в оптимальном состоянии, и что еще более важно, при помощи мышечной работы сохранять и умножать энергетические возможности организма, наполняя каждую клетку тела энергией, силой и физической красотой.

В последнее время появляются новые виды оздоровительных занятий, такие как оздоровительная физкультура, использующая инновационные фитнес технологии. Возможности применения фитнес технологий широки, диапазон упражнений огромен. Они являются мощным комплексным средством и методом воздействия как в оздоровительном направлении развития личности человека.

Фитнес-методики доступны для людей любого возраста и физического состояния и имеют бесспорный положительный эффект оздоровления организма. Фитнес технология калланетика является одной из них. Несмотря на огромное количество разнообразных программ для оздоровления и улучшения фигуры, калланетика – одна из уникальных и популярных находок в оздоровительной индустрии – давно завоевала страны Европы, Азии и Америки.

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 предотвратить травмы.

Если систематически заниматься физическим развитием с включением в занятия фитнес технологии калланетика, это принесёт большую пользу - укрепится организм человека, улучшится работа органов кровообращения, дыхания и нервной системы. Особенно полезна такая тренировка организма лицам с ослабленным здоровьем и людям пожилого возраста.

2. Калланетика – гимнастика для ленивых

Калланетика (англ. Callanetics - от имени основателя + суффикс etics)) — это комплекс гимнастических упражнений, разработанный американкой Кэллан Пинкни (en:Callan Pinckney, 1939-2012).

«Калланетика» - универсальная система физического тренинга, созданная с учетом всех особенностей организма. Калланетика строится на растягивающей пластике, которая вызывает активность глубоких мышц.

В обыденной жизни эти мышцы как раз мало задействованы. Заставляя таять глубоко расположенные залежи жировой ткани, упражнения как нельзя лучше способствуют похуданию.

Когда работают глубокие мышцы таза, увеличивается их эластичность и сила. В этом виде гимнастики особое значение имеет постепенное и медленное нарастание нагрузок. Необходимо постоянно следить за своим дыханием, которое должно быть спокойным и естественным.

Калланетика - это гимнастика статических поз. Особенностью системы является определенная статическая нагрузка на мышцы тела. Принимая необходимую позу, нужно удерживать ее в течение 10-60 секунд, в зависимости от начального уровня подготовки.

Следует обратить внимание, что тем, кто никогда не занимался, не удастся удерживать позу более 10-15 секунд. Не нужно отчаиваться, со временем мышцы привыкнут к нагрузке, и продолжительность статического напряжения можно будет увеличивать до верхнего предела.

Для начала нужно стараться удерживать позу 5-10 секунд, затем, передохнув, повторить упражнение. Если вы серьезно нацелены на результат, следует заниматься на начальном уровне физической подготовленности 2-3 раза в неделю.

В Европе и многих других странах калланетикой увлекаются люди разных возрастов от 16 до 60 лет. Причем, эта система упражнений популярна не только среди женщин, ею занимается также огромное количество мужчин.

Комплекс упражнений действует омолаживающее на весь организм: после 10 занятий вы будете чувствовать себя на 10 лет моложе.

Каких результатов можно достичь с калланетикой:

- Выровнять осанку
- Укрепить все группы мышц
- Сбросить лишний вес
- Ускорить обмен веществ
- Чувствовать тело и правильно им управлять

Основное преимущество калланетики заключается в том, что данная система полностью исключает насильственные действия над неподготовленным организмом. Упражнения не требуют резких движений, прыжков, все делается тщательно, неторопливо и размеренно. Плюс калланетики еще и в том, что для занятий не требуется специального оборудования или одежды. Заниматься можно и дома.

3. Основные правила Калланетики

- ***Не стоит торопиться.***

Все выполняемые движения должны быть плавными, без рывков и резких движений. Вся идея калланетики заключается в статических упражнениях и напряжении мышц.

- ***Следить за дыханием.***

Правильное дыхание – большая составляющая хороших тренировок, поэтому во время упражнений дышать нужно ровно и глубоко.

- ***Не забывать о разминке.***

Разминка поможет разогреть мышцы и подготовить их к тренировке. Пропуская разминку, ты рискуешь получить растяжение или травму во время тренировки.

- ***Правильно питаться.***

Одних только тренировок недостаточно, если в рационе присутствует вредная пища. Желательно исключить из рациона быстроусвояемые углеводы и трудноусвояемые жиры.

- ***Не пропускать тренировки.***

Очень важно, чтобы тренировки были регулярными, тогда и результат не заставит себя ждать. Сама Каллан Пинкней рекомендует посвящать занятиям не менее часа по три раза в неделю.

- ***Не перенапрягаться.***

Пропускать тренировки не стоит, как и переусердствовать с ними. Всего должно быть в меру. Калланетика предполагает выполнение одного упражнения 1-2 минуты, а для новичков можно начать и с 10-15 секунд, главное не заниматься до потери пульса и контролировать нагрузку.

- ***Обратиться к специалисту.***

Перед началом тренировок лучше проконсультироваться со специалистом, а в идеале разработать с ним индивидуальную систему тренировок. Это поможет определить, какие нагрузки будут полезными, а какие принесут только вред.

Систематические занятия с использованием фитнес технологии калланектика способствуют развитию мышечной силы, гибкости тела, формированию и сохранению правильной осанки, повышению деятельности внутренних органов и центральной нервной системы.

4. Показания и противопоказания к занятиям калланетикой

Калланетика – такой вид гимнастики, который может практиковать практически любой человек. Лишний вес, плохая осанка, наличие проблемных зон и вялых мышц – все это является показанием для занятий калланетикой.

Однако существуют некоторые противопоказания и ограничения по занятиям данной гимнастикой:

- *Если вы страдаете заболеваниями сердечно-сосудистой системы*, то не начинайте занятия с усиленных нагрузок. Выполняйте каждое из предложенных упражнений не более пяти раз и делайте это в щадящем темпе. Тщательно следите за своим самочувствием, и лишь при отсутствии признаков дисбалансов в организме во время занятий, начните понемногу увеличивать число повторений упражнений.
- *Если вы перенесли операцию*, то на целый год после хирургического вмешательства забудьте о занятиях калланетикой.
- *Если у вас ослаблено зрение*, то обязательно проконсультируйтесь с врачом прежде, чем начать практиковать данные занятия.
- Калланетика также противопоказана людям *больным астмой, геморроем и варикозным расширением вен*.
- При некоторых *заболеваниях позвоночника* врачи также могут запретить практиковать этот вид гимнастики. Поэтому обязательно сходите на консультацию к врачу, чтобы получить от него должное разрешение. Если вам позволят заниматься, но при этом вы имеете некоторые нарушения в позвоночнике, то выполняйте все движения плавно и медленно, тогда калланетика не только не навредит вашей спине, но еще и принесет определенную пользу.
- *После лечения любого инфекционного заболевания*, прежде чем приступить к занятиям, необходимо 1-2 недели пройти восстановительный период. Он включает в себя прием витаминно-минерального комплекса и отказ от любых физических нагрузок.

И не забывайте о том, что всегда нужно соблюдать меру и следить за техникой выполнения упражнений. Начинать следует постепенно – с нескольких минут, со временем увеличивая нагрузку и продолжительность занятий.

5. Практические рекомендации при занятиях калланетикой.

1. Начните с 15 минут или разделите часовую тренировку на три по 20 минут.
2. Помните об отдыхе – если клиент начал испытывать сильную боль в мышцах, обязательно остановитесь и отдохните, а потом продолжайте.
3. Следует следить за дыханием, не задерживая дыхания и не ускоряя привычный ритм.
4. Заниматься рекомендуется в тишине или под негромкую спокойную музыку, чтобы не отвлекаться и не сбиться с ритма.
5. Выполнять упражнения перед зеркалом – так будет легче правильно фиксировать нужные позиции.
6. Приступать к занятиям гимнастикой нужно на голодный желудок – после еды должно пройти минимум два часа.
7. Методика будет более эффективной в сочетании со сбалансированной диетой и полноценным ночным сном.

На начальном этапе (2 – 3 месяца) рекомендуется тренироваться 3 раза в неделю по 60 минут. После достижения определенных результатов можно заниматься дважды в неделю. Затем, для поддержания достигнутой формы, достаточно будет часовой тренировки один раз в семь дней.

Отличительные особенности калланетики

Калланетика включает в себя 29 растягивающих и статических упражнений. Причем каждое упражнение разработано так, что для его выполнения требуется работа почти всех мышц тела. Именно тем, что при выполнении упражнений работают все группы мышц, калланетика отличается от других методик.

Калланетика – упражнения, направленные на удержание тела в различных позициях в течение некоторого времени. Тем, кто не знаком с калланетикой может показаться, что ничего сложного в этом нет. Но это мнение ошибочно. На самом же деле мышцы, которые не имеют опыта подобной нагрузки, очень быстро и сильно устают. Для новичков удержаться в какой-либо новой позе более 10-15 секунд – это уже победа.

Система упражнений калланетика разработана таким образом, что полная отдача от занимающегося требуется только на начальных этапах. Лучше всего начать с двух раз в неделю. После того как результат будет достигнут, от занимающегося потребуются всего один час тренировок в неделю, это нужно для поддержания полученного эффекта.

6. Комплекс упражнений калланетики

Разминка

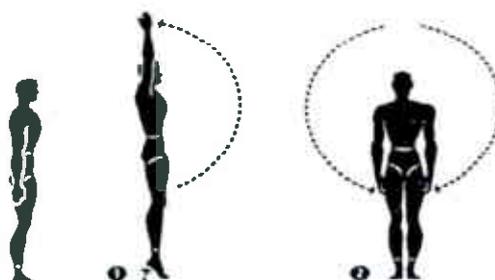
Каждую тренировку необходимо начинать с разминки. Ею нельзя пренебрегать, так как перед началом занятий необходимо разогреть мышцы и активизировать кровообращение.

Эти упражнения помогут войти в тонус мышцам и сделать более подвижной костную систему.

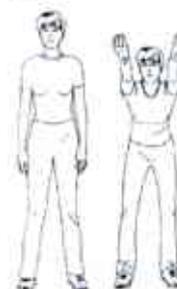
1) Исходное положение для всех упражнений – ноги на ширине плеч, спина прямая, живот втянут. Приняв нужную позу, сохраняйте ее в зависимости от начального уровня вашей физической подготовки 60-100 секунд, чувствуя напряжение во всех мышцах.



2) Встаньте на носки, поднимите руки вверх, и потянитесь всем телом. Плечи расправлены, вы словно стремитесь ввысь.



3) Выполнив полуприсед, немного согнув ноги в коленях, корпус слегка наклоните вперед. Потянитесь, вытянув руки впереди чуть вверх, сохраняя спину абсолютно прямой.



4) Из этого же положения отведите прямые руки (ладонями вверх) назад. Шею и подбородок вытяните вперед, спина безукоризненно ровная.

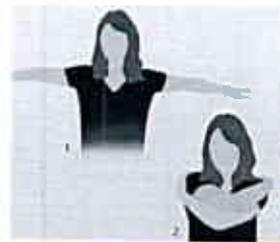


5) Наклоните корпус вперед так, чтобы он располагался параллельно полу, руки вытяните в стороны, колени выпрямлены. Потянитесь.



Упражнения, направленные на укрепление мышц грудного отдела спины.

1) Руки скрестите перед собой, словно хотите обнять себя, и почувствуйте, как напряглись все грудные мышцы.



2) Выпрямленные руки отведите назад и чуть вверх.

Натянитесь, как тетива лука. Затем слегка согнув локти, ладони точно стремятся друг к другу.

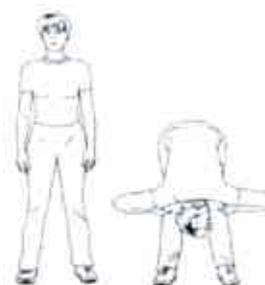


Упражнения, направленные на укрепление тазобедренной части организма

1) Выполните глубокий наклон вперед, прямые руки ладонями почти касаются пола (60-100 секунд). Затем медленно разверните корпус к опорной прямой ноге. Туловище словно "ложится" на ногу, плотно прижимаясь к ней, причем основная нагрузка приходится на заднюю поверхность бедра. Ладонями обхватите лодыжку. То же, развернувшись к другой ноге. Это упражнение идеально подходит для людей, ведущих малоактивный образ жизни.



2) Ноги вместе. Наклонитесь вперед, мягко обхватите руками колени, стараясь коснуться их головой.



Упражнения направленные на улучшение осанки.

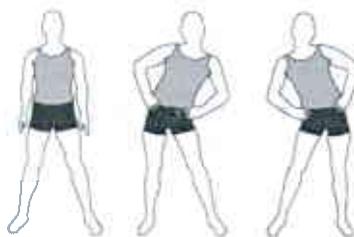
1) Левую руку положите на живот, ближе к внешней стороне бедра, правую вытяните вверх. Наклонитесь в сторону так, чтобы рука была параллельна полу. Потянитесь, напрягая каждую мышцу, и сохраняйте эту позу 60-100 секунд. Тоже, выполняя наклон в другую сторону.



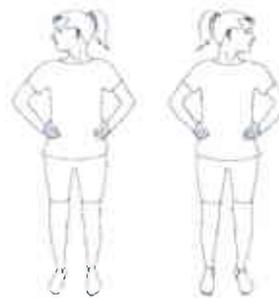
2) Похоже на предыдущее упражнение, но левую руку свободно опустите вдоль опорной ноги, словно пытаетесь достать до ее пятки. Правую руку вытяните параллельно полу, точно стараетесь до чего-то дотянуться. Попробуйте наклониться еще ниже. Сохраняйте эту позу 60 секунд. Тоже, наклонившись в другую сторону.



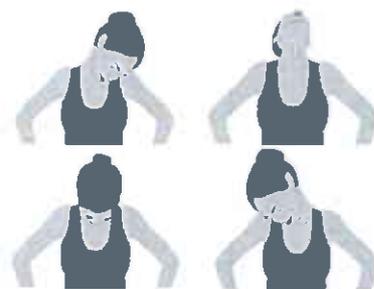
3) Сделайте 10-15 вращений корпусом, зафиксировав нижнюю часть тела, сначала в одну, потом в другую сторону. Затем выполните 10-15 вращений тазом, сохраняя неподвижным торс. Повторите упражнение еще раз.



4) Руки на бедрах, плечи расправьте, втяните живот, ягодичные мышцы напрягите. Поверните голову медленно в сторону, подбородок при этом приподнят, взгляд устремлен вверх. Задержитесь в этом положении 10-12 секунд. Тоже – в другую сторону. Повторите упражнение еще раз.



5) Поверните голову на 90 градусов строго в сторону, чувствуя, как напрягаются мышцы шеи. Не помогайте себе движениями плеч. Сделайте упражнение по 2 раза в каждую сторону, сохраняя позу по 10-12 секунд. Выполните по 2 поворота головой вправо-влево (при этом она опущена, подбородок почти касается груди), задерживаясь в крайних положениях. Это поможет снять напряжение мышц.



Упражнения, направленные на укрепления мышц живота и ног

1) Сядьте на пол. Одну ногу согните в колене позади себя, другую вытяните в сторону (носок также вытянут) и наклонитесь к ней корпусом как можно ниже. Руками постарайтесь обхватить эту ногу. Сохраняйте позу 60-100 секунд. Тоже, поменяв положение ног.



2) Сядьте правым боком к опоре (ею может служить обычный стул), ноги согните в коленях. Вес тела – на правом бедре. Правой рукой возьмитесь за стул, левую положите на бедро правой ноги. Спина прямая. Немного приподнимите левую ногу над полом (не больше, чем на 5-10 см). Плавно покачивайте ее вверх-вниз. Обратите внимание: голень располагается параллельно полу. Выполняйте упражнение 60-100 секунд (если оно дается с трудом, то в 2 подхода по 30-50 секунд каждый). Затем повторите его. Тоже, повернувшись к опоре другим боком. Сделайте это упражнение, покачивая в течение 30 секунд вперед-назад поднятой над полом то одной, то другой ногой.



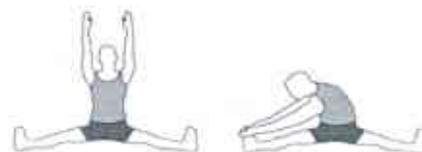
3) Полулежа на опорной ноге и опираясь руками о пол, покачивайте другой ногой, выпрямленной в колене (носок вытянут, пятка обращена вверх) 100-120 секунд. Тоже, поменяв положение ног.



4) Лежа на спине руки в стороны, выпрямленную ногу поднимите вверх. Затем постепенно опустите ее в сторону, при этом поворачивая голову в противоположную. Лопатки от пола не отрывайте. Плавно покачивайте ногой с амплитудой 5-10 см от пола 60 секунд. Тоже, поменяв положение ног.



5) Сядьте, широко разведя ноги в стороны, вытянув носки. Наклоните корпус к левой ноге, стараясь коснуться ее грудью. Сохраняйте положение 60-100 секунд. Тоже, развернувшись корпусом к правой ноге.



6) Не меняя исходного положения, плавно наклоните корпус вперед. Руки сложите перед собой на полу. 60-100 секунд покачивайте туловищем вверх-вниз



7) Стоя на коленях, прямые руки вытяните над головой, живот втяните, спину держите прямо. Выполняйте мягкие пружинящие полуприседания, не касаясь ягодицами пяток, 60 секунд.



8) Поднимите одну ногу вверх под углом 90 градусов, другую - на 5-10 см. от пола. При этом обе ноги выпрямлены, а носки вытянуты. Руки вытяните вперед, как будто хотите дотянуться до чего-то. Постарайтесь оторвать лопатки от пола. Сохраняйте позу 60 секунд. Тоже, поменяв положение ног.



9) Примите тоже положение, что в упражнении 8, только ногу, которая располагалась параллельно полу, согните в колене. Ступня упирается в пол. Удерживайте позу 60 секунд. Тоже, поменяв ногу.



10) Ноги, согнутые в коленях, поднимите вверх. Руки вытяните вперед параллельно полу, ладони согнуты, словно вы упираетесь в стену. Приподнимите корпус. Удерживайте позу 60-100 секунд.



11) Ноги, слегка согнутые в коленях, поднимите вверх. Носки вытянуты. Выпрямляя руки перед собой, постарайтесь приподнять корпус. Пальцами вы словно пытаетесь дотянуться до носков. Сохраняйте это положение 60 секунд.



12) Лягте на бок. Поднимите ноги, согнутые в коленях, вверх. Приподнимите корпус, руки вытяните вперед. Одной из них вы как будто хотите дотянуться до пяток. Удерживайте позу 60



Упражнения, направленные на расслабление мышц после занятия.

Упражнение 1

1. Сядьте на пол со скрещенными ногами, спина прямая, руки вытяните прямо перед собой, ладони прижаты друг к другу.

2. Вдохните, набирая как можно больше воздуха. Плечи при этом отведите назад, руки согните в локтях и коснитесь груди сомкнутыми ладонями рук.

3. Теперь плавно выдохните, вытянув руки вперед. Ладони не размыкайте. Вновь перейдите в положение 1. Повторите упражнение 10 раз.

Примечание: выполняя это упражнение, важно сохранять ритмичное дыхание – глубокий вдох, затем плавный выдох. Можно делать его также сидя на стуле.



Упражнение 2

1. Сядьте на пол со скрещенными ногами. Руки поднимите и сомкните на голове ладонями вверх.

2. Глубоко вдохните, поднимая одновременно сомкнутые ладонями вверх руки над головой и слегка назад.

3. Сделайте глубокий выдох, плавно опуская руки. Повторите упражнение 10 раз.



Упражнение 3

1. Лягте на спину, ноги вместе, руки вытянуты вдоль тела. Ладони прижмите к полу.

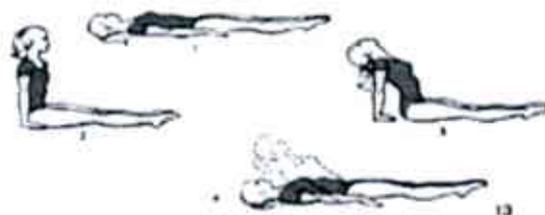
2. Упираясь руками, перейдите в положение сидя. Руки перпендикулярно полу.

3. Глубоко вдохните, прогибаясь как можно больше назад и напрягая предплечья. Прогибая назад голову и шею, не перенапрягайтесь.

4. На выдохе плавно вернитесь в исходное положение. Расслабьтесь и вновь проделайте упражнение из положения 2.

Повторите упражнение 10 раз.

Примечание: прогибаясь назад, не перенапрягайте мышцы. Возможно, сначала вам не удастся сильно прогнуться. Это упражнение очень хорошо для спинных мышц.



Упражнение 4

1. Лягте на спину, слегка согнув ноги в коленях. Руки вытяните вдоль тела, ладони прижмите к полу.

2. Сделайте глубокий вдох, одновременно пытайтесь приподнять живот как можно выше. Упритесь в пол предплечьями и старайтесь не отрывать ноги от пола.

3. Делая выдох, вернитесь в начальное положение. Повторите упражнение 10 раз.

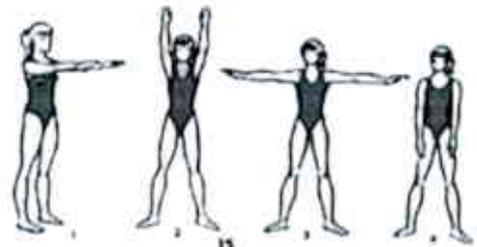


Упражнение 5

1. Встаньте прямо, ноги на ширине плеч, руки вытяните перед собой. Начинайте вдох.

2. Делая вдох, поднимите руки над головой. 3. Теперь выдохните, одновременно опуская руки в стороны до уровня плеч.

4. Задержите дыхание и опустите руки вниз. Расслабьтесь и начните сначала. Повторите от 10 до 20 раз.



Упражнение 6

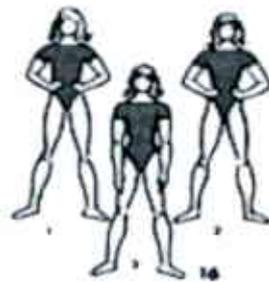
1. Встаньте прямо, ноги широко расставьте, плавно начинайте выдох.

2. После выдоха поставьте руки на бедра и сделайте медленный и глубокий вдох через нос, как можно сильнее выпячивая грудную клетку. Выполняйте движение плавно, непринужденно.

3. Медленно выдохните через рот.

Выдыхайте постепенно, чтобы воздух выходил с усилием, как из мяча.

Повторите упражнения, начиная с положения 2. Прodelайте упражнение 10-20 раз.



Регулярные занятия калланетикой

положительно скажутся

на иммунитете и нормализуют гормональный фон!