

Uniwersytet Szczeciński, Instytut Kultury Fizycznej, Polska
University of Szczecin, Institute of Physical Culture, Poland

JERZY EIDER

Callanetics - recreation and healthy gymnastics for whole family

Callanetics – gimnastyka rekreacyjno-zdrowotna dla rodziny

Uprawiana systematycznie aktywność fizyczna jest jednym z wielu elementów składających się na zdrowy styl życia. Zmiana tego stylu życia jest w zasięgu możliwości każdego człowieka dążącego nie tylko do utrzymania, poprawienia posiadanej sprawności fizycznej ale do zapobiegania wszelkim schorzeniom. Prawidłowo prowadzony styl życia wydaje się być dzisiaj dominującym w osiągnięciu perspektywicznych celów zdrowotnych. Zmiana dotychczasowego stylu życia stają się nakazem i obowiązkiem każdego z nas. Na efektywny styl życia składa się całość, najczęściej połączonych zachowań, działań, nawyków, które mogą wpływać na ich związek ze zdrowiem i na poziom ryzyka przedwczesnego rozwoju różnych chorób (Żbikowski 2000).

W nowoczesnych klubach fitness znajdujemy bogatą ofertę różnego typu zajęć rekreacyjnych (np. stretching, aerobik, aerobik wodny, step reebok), podnoszących ogólną sprawność motoryczną, u ćwiczących ich wydolność fizyczną czy kształtujących określone partie mięśniowe. Nie wszystkie osoby stać, ze względów finansowych, na uczestnictwo w zorganizowanych – płatnych zajęciach klubowych. Domowy trening poza klubem fitness można przeprowadzać bowiem jest to kwestia wewnętrznej samodyscypliny mieszkańców - małżeństwa, rodziny. Callanetics jest tą gimnastyką rekreacyjną, którą można efektywnie uprawiać w warunkach domowych, nie wymagających specjalistycznego sprzętu, przyrządów, przyborów.

Celem pracy jest wskazanie możliwości wykonywania callaneticsu w pomieszczeniu domowym w gronie rodzinnym.

CHARAKTERYSTYKA CALLANETICSU

Twórcą callaneticsu jest Callan Pinckney (Pinckney 1994). Opracowała ona i wylansowała zestaw 30 ćwiczeń podzielonych na osiem grup tematyczno-ćwiczeniowych (tabela 1). Celem ćwiczeń jest wyszczuplenie bioder, pośladków, nóg, spłaszczenie brzucha, utwardzenie poroziągniętych z powodu nadmiaru tkanki tłuszczowej części ciała, zwiększenie ruchomości kręgosłupa.

Pierwszą grupę stanowi 6 ćwiczeń, które mają na celu rozgrzanie mięśni i pobudzenie układu krążenia do czekającej organizm aktywności. Każde z wykonywanych ćwiczeń rozgrzewających jest bardzo dobrym przygotowaniem do głębokich napięć mięśni i dokładnych ruchów wykonywanych we właściwej części programu callanetics.

Drugą grupę tworzą 4 ćwiczenia wzmacniające mięśnie brzucha. Ścianę brzucha tworzą cztery mięśnie: skośny zewnętrzny, skośny wewnętrzny i poprzeczny (mięśnie szerokie) oraz mięsień prosty brzucha (mięsień długi). Ruchy wykonywane w poszczególnych ćwiczeniach powodują ściąganie i ponowne rozluźnianie się całego systemu mięśniowego w okolicy brzucha, od mostka do kości łonowej.

Tabela 1. Ogólna charakterystyka ćwiczeń callaneticsu

Grupa tematyczno-ćwiczeniowa	Ogólna nazwa ćwiczeń w danej grupie	Ilość ćwiczeń w danej grupie	Ogólna nazwa danego ćwiczenia*	Ogólna ilość ćwiczeń	Płaszczyzna wykonywania ćwiczenia	Ilość		Wykonywane ćwiczenie
						Powtórzeń (n)	Czas (s)	
1	2	3	4	5	6	7	8	9
I	Ćwiczenia ogólne rozgrzewające mięśnie	6	1. Z siadu na krześle uniesienie ciała na RR z pozostawieniem stóp na podłożu - ćwiczenie rozluźniania pośladków.	1	-	5		Całościowo
			2. W rozkroku wąskim – ćwiczenie opadu tułowia w przód z ugięciem nóg.	2	PS w P	5		Całościowo
			3. W rozkroku zwykłym – ćwiczenie wzmacniania RR (ruchy RR do wewnątrz).	3	PS w T	100		Całościowo
			4. W rozkroku zwykłym – ćwiczenie rozciągania talii.	4	P CZ	100		PS, LS
			5. W rozkroku wąskim – ćwiczenie rozciągania ud (stretching).	5	PŻ	1		PN, LN
			6. W rozkroku wąskim – ćwiczenie szyi i karku.	6	PŻ	5		PS, LS
II	Ćwiczenia mięśni brzucha	4	1. W leżeniu tyłem o nogach zgiętych – ćwiczenie „balansowania” tułowiem w przód.	7	PS w P	100		Całościowo
			2. W leżeniu tyłem PN (LN) w pionie, LN (PN) w poziomie – ćwiczenie „balansowania” tułowiem w przód.	8	PS w P	100		PN, LN
			3. W leżeniu tyłem o obydwu nogach w pionie (równoważnym) – ćwiczenie „balansowania” tułowiem w przód.	9	PS w P	100		Całościowo
			4. W leżeniu tyłem o ugiętych nogach (stopach) wspartych o krzesło – ćwiczenie „balansowania” tułowiem w przód.	10	PS w P	100		Całościowo
III	Ćwiczenia mięśni nóg	4	1. Na wspięciu obunóż na palcach – ćwiczenie obniżenia i unoszenia ciała z wypychaniem miednicy do przodu.	11	PS w T	3		Całościowo – cykl ruchów
			2. We wspięciu obunóż na palcach – ćwiczenie obniżenia i unoszenia ciała.	12	PS w T	10		Całościowo
			3. W staniu jednoonóż na PN (LN) ze wsparciem pięty LN (PN) na krześle – ćwiczenie pogłębiania skłonu tułowia w przód do nogi wspartej.	13	PŻ	50		PN, LN
			4. W staniu jednoonóż na PN (LN) ze wsparciem środka stopy LN	14	PS w P		50	PN, LN

			(PN) na oparciu krzesła – ćwiczenie wytrzymania skłonu tułowia w przód do nogi wspartej.					
IV	Ćwiczenia mięśni pośladków, bioder	4	1. W siadzie na prawym (lewym) pośladku, RR na oparciu krzesła – ćwiczenie unoszenia zgiętej w kolanie LN (PN) w bok w górę.	15	PCz	100		PN, LN
			2. W siadzie na prawym (lewym) pośladku, RR na oparciu krzesła – ćwiczenie unoszenia wyprostowanej LN (PN) w bok w górę.	16	PCz	100		PN, LN
			3. W klęku rozkrocznym na prawym (lewym) kolanie, RR na oparciu krzesła – ćwiczenie unoszenia zgiętej w kolanie LN (PN) w bok w górę.	17	PCz	100		PN, LN
			4. W klęku rozkrocznym na prawym (lewym) kolanie, RR na oparciu krzesła – ćwiczenie unoszenia wyprostowanej LN (PN) w bok w górę.	18	PCz	50		PN, LN
V	Ćwiczenie otwierania i zamykania nóg	1	1. W siadzie równoważnym tyłem do krzesła, RR w chwycie zewnętrznym na oparciu krzesła – ćwiczenie otwierania i zamykania nóg (wykonywanie rozkroczków).	19	-	50		Całościowo
VI	Ćwiczenia stretchingu (napinanie, rozluźnianie, rozciąganie)	6	1. W siadzie prostym rozkrocznym – ćwiczenie pogłębiania skłonu tułowia w przód.	20	PS w P	100		Całościowo
			2. W siadzie prostym rozkrocznym – ćwiczenie pogłębiania skrętoskłonu do PN (LN).	21	PŻ	50		PN, LN
			3. W siadzie prostym o NN złączonych – ćwiczenie pogłębiania skłonu tułowia w przód.	22	PS w P	50		Całościowo
			4. W leżeniu tyłem – ćwiczenie dociągania RR PN (LN) w kierunku klatki piersiowej.	23	PS w T	50		PN, LN
			5. W leżeniu tyłem o RR w bok w górę ugiętych, zgięcia PN (LN) ze skretem w lewą (prawa) stronę – ćwiczenie z pogłębianiem nogi w kierunku podłoża.	24	PŻ	50		PN, LN
			6. W stanie na PN (LN) z ugięciem LN (PN) w przód, RR na oparciu krzesła – ćwiczenie z wypychaniem miednicy do przodu.	25	PS w T	50		PN, LN
VII	Ćwiczenia miednicy	3	1. Z siadu klęcznego, RR w górę skrzyżnie – ćwiczenie krążenia miednicą.	26	PŻ	5		PS, LS
			2. W klęku obunóż, RR w górę skrzyżnie – ćwiczenie z wypychaniem miednicy do przodu.	27	PS w P, PS w T	10		Całościowo
			3. Z siadu klęcznego, RR oparte z tyłu na podłożu – ćwiczenie z wypychaniem miednicy w przód w górę.	28	PS w T	10		Całościowo
VIII	Ćwiczenia	2	1. W siadzie prostym rozkrocznym, stopy na zewnątrz nóg	29	-		100	Całościowo

	utwardzające nogi		krzesła, RR oparte dłońmi o podłoże z boku tułowia – ćwiczenie ściskania (nogami) nóg krzesła do wewnątrz. 2. W siadzie prostym rozkrocznym, stopy na zewnątrz nóg krzesła, RR oparte dłońmi o podłoże wewnątrz ud – ćwiczenie ściskania (nogami) nóg krzesła do wewnątrz.	30	-		100	Całościowo
--	-------------------	--	---	----	---	--	-----	------------

Objaśnienia do tabeli 1:

* - Ze względu na wymogi wydawnicze autor nie może podać szczegółowego opisu poszczególnych ćwiczeń,
RR – ramiona, PN – prawa noga, LN – lewa noga, PS – prawa strona, LS – lewa strona, PS w P - płaszczyzna strzałkowa w przód,
PS w T - płaszczyzna strzałkowa w tył, PCz - płaszczyzna czołowa, PP – płaszczyzna poprzeczna, PZ –płaszczyzna złożona

Kolejną trzecią grupę stanowią 4 ćwiczenia wyszczuplające i kształtujące nogi. Kończyny dolne są tą częścią ciała ludzkiego, na których kształcie szczególnie zależy zarówno dziewczętom, jak i kobietom. Idealne nogi powinny się stykać w czterech miejscach: w udach (górną część), kolanach, łydkach (środkowa część) i kostkach. Ćwiczenia wykonywane w tej grupie wpływają przede wszystkim na mięśnie ud (mięsień czworogłowy, mięsień przywodziciel) oraz mięśnie podudzia (grupę przednią, grupę tylną).

Czwartą grupę stanowią 4 ćwiczenia przeznaczone na pośladki i biodra. Na tych częściach ciała gromadzi się najczęściej nadmiar tkanki tłuszczowej. W występujących czynnościach ruchowych zaangażowane są w tym przypadku m.in. mięśnie pośladkowe (wielki, średni, mały) i mięsień biodrowo-łędźwiowy.

Piątą grupę tworzą ćwiczenia nóg w siadzie. Jest to bardzo wszechstronne ćwiczenie, ponieważ angażuje różne grupy mięśni: klatki piersiowej, brzucha, podbrzusza, górnej części pleców, kończyn górnych, kończyn dolnych.

Program callaneticsu obejmuje również stretching, którego 6 ćwiczeń ujętych jest w szóstej grupie. Główną cechą stretchingu jest rozciąganie. Wydłużaniu ulega wówczas: tkanka łączna znajdująca się wokół mięśni, mięśnie i ścięgna. Zapobiega to w rezultacie powiększaniu się masy mięśniowej.

Siódmą grupę tworzą 3 ćwiczenia na miednicę. Działają one przede wszystkim na mięśnie miednicy, mięśnie ud, mięśnie brzucha i dolnych partii pleców.

Całość wykonywania programu callaneticsu zamykają 2 ćwiczenia wzmacniające (utwardzające) uda, szczególnie ich wewnętrzne powierzchnie.

Analiza programu 30 ćwiczeń callaneticsu wykazuje, że 12 ćwiczeń wykonuje się oddzielnie do prawej i lewej nogi, 3 ćwiczenia w całości w prawą i lewą stronę ciała oraz 15 ćwiczeń całościowo (tabela 1). Większość ćwiczeń realizowanych jest w płaszczyźnie strzałkowej w przód i w tył oraz złożonej (tabela 1, Eider 2000).

Callanetics w warunkach domowych

Efektywność prowadzonych zajęć w warunkach domowych będzie wówczas gdy osoby ćwiczące posiadają wiedzę teoretyczną i doświadczenie praktyczne z zakresu techniki wykonywania (także metodyki) poszczególnych ćwiczeń callaneticsu. Można to osiągnąć poprzez:

- wcześniejsze kilkugodzinne uczestnictwo w zorganizowanych zajęciach callaneticsu prowadzonego w klubach rekreacyjnych przez fachowego instruktora;

- zapoznanie się ze specjalistycznym piśmiennictwem, w którym podana jest technika wykonywania wszystkich ćwiczeń callaneticsu (m.in. Buchowicz 1992, Callanetics 1990, Eider 1998, Pinckney 1994);
- wykorzystanie z kaset video „Callanetics” Pinckney, Bojarskiej.

Przykładowe zajęcia w rodzinie 3 osobowej (rodzice i dorosłe dziecko) mogą odbywać się w pomieszczeniu domowym – pokoju. Każda z ćwiczących osób powinna posiadać swoje krzesło, karimatę (może być kocyk, ręcznik) oraz swobodną powierzchnię ćwiczebną zapewniającą bezkolizyjne wykonywanie ćwiczeń w określonych warunkach. Poszczególne ćwiczenia wykonuje się w różnych pozycjach wyjściowych w staniu, w klęku, siadzie oraz w leżeniu (patrz tabela 1). Pomieszczenie, w którym się odbywają zajęcia powinno być w miarę wyposażone w stałe lub przenośne lustra. Ułatwiają one skorygowanie ułożenia ciała czy jego poszczególnych części w trakcie ćwiczeń. Należy pamiętać, iż prawidłowa postawa ciała jest podstawą bezpieczeństwa i poprawności technicznej w każdym ćwiczeniu. Wszystkie ćwiczenia będące w zestawie statycznej gimnastyki callaneticsu wykonuje się w tempie wolnym, bez szybkiego podkładu muzycznego. Może być odtwarzana, odpowiednio dobrana muzyka relaksująca, odprężająca psychicznie, pozwalająca łatwiej pokonać wysiłek oraz znieść ewentualny ból mięśni. Każde zajęcia prowadzone są przez domowego instruktora. Taka osobą jest przedstawiciel danej rodziny, posiadający m.in. teoretyczną wiedzę oraz największe doświadczenie praktyczne w zakresie wykonywalności całego zestawu ćwiczeń callaneticsu. Każde ćwiczenie należy demonstrować bardzo dokładnie, pamiętając o celu ich wykonywania i poprawnej formie, gdyż w przeciwnym razie nie będą skuteczne lub mogą nawet spowodować kontuzje. Instruktorem może być również każdy uczestnik tej gimnastyki, prowadzący tylko określone grupy tematyczno-ćwiczeniowe (patrz tabela 1). Zasada stosowania zmiennego instruktora wpływa korzystnie na większą efektywność uprawiania domowego callaneticsu na organizm ludzi.

WSKAZÓWKI PRAKTYCZNE

- Przed przystąpieniem do zajęć należy zasięgnąć opinii lekarza, czy nie ma przeciwwskazań do uprawiania callaneticsu.
- Pomieszczenie domowe, w którym odbywają się rodzinne zajęcia, musi zawsze spełniać podstawowe normy sanitarno-higieniczne.
- Nie należy nigdy ćwiczyć z pełnym żołądkiem, tzn. nie wcześniej niż 2-3 godziny po jedzeniu.
- Każde ćwiczenie należy wykonywać dokładnie (precyzyjnie) zgodnie z obowiązującą techniką.
- Należy metodycznie opanować technikę wykonywania poszczególnych ćwiczeń callaneticsu.
- Początkujący uczestnicy zajęć powinni się trzymać zasady „mniejsza liczba powtórzeń, czasu – dłuższe przerwy w danych ćwiczeniach”.
- Skuteczność ćwiczeń callaneticsu osiąga się tylko w wyniku systematycznego (minimum 2 razy w tygodniu po 45 minut) uczęszczania na zajęcia przez parę miesięcy, przy zachowaniu zdrowej diety.

WNIOSKI

- Callanetics jest gimnastyką statyczną, którą mogą ćwiczyć zarówno osoby młode jak i starsze.

- Callanetics jest gimnastyką rekreacyjno-zdrowotną, która może być uprawiana w warunkach domowych przez rodzinę.
- Badania własne potwierdzają, że systematyczne wykonywanie ćwiczeń callaneticsu wpływa pozytywnie m.in. na zmniejszenie nadmiaru tkanki tłuszczowej, polepszenie sprawności motorycznej oraz usprawnienie kręgosłupa.

PIŚMIENNICTWO

1. Buchowicz B. Callanetics. Gimnastyka dla każdego. Cassiopeia. Kraków. (brak roku wydania)
2. Callanetics. Twój Styl. (Kompletny zestaw ćwiczeń opracowany na podstawie „The Sunday Times Magazine”). Interim. Warszawa, 1990.
3. Cendrowska E. Callanetics –kolejna recepta na piękna figurę. Lady Fitness. 1995, 8, 62-64.
4. Eider J. Callanetics. Prace Instytutu Kultury Fizycznej, US Szczecin, 1994, 11, 13-18.
5. Eider J., Wpływ ćwiczeń callaneticsu na poziom siły dynamicznej i gibkości u dziewcząt w wieku 16-19 lat. /W:/ Proceedings of the 6th International Conference on the „Science and quality of life”. Prospects and challenges of the III Millenium. Studium Vilmense, Vilnius, 2000, Vol. 9, 2, 332-335.
6. Eider J. Development of Dynamic Strength and Flexibility of Girl Practising Callanetics. Ugdymas Kūno Kultūra Sportas. Journal „Education Physical Training Sport”. Kaunas. 2001,1, 16-21.
7. Eider J. Callanetics as one of the factors in motor abilities development in women. Journal of Human Kinetics. Vol. 10, 2003, 93-98.
8. Pinckney C. Callanetics. WSK. Warszawa, 1994.
9. Żbikowski J. Pływanie jako jedna z form aktywności ruchowej osób w wieku średnim. /W:/ Rekreacja i fitness w wodzie. Red. J. Salita. OszW. Olsztyn, 2000, 8-15.

STRESZCZENIE

W nowoczesnych klubach fitness znajdujemy bogatą ofertę różnego typu zajęć rekreacyjnych (np. stretching, aerobik, aerobik wodny, step reebok), podnoszących ogólną sprawność motoryczną, u ćwiczących ich wydolność fizyczną czy kształtujących określone partie mięśniowe. Nie wszystkie osoby stać, ze względów finansowych, na uczestnictwo w zorganizowanych – płatnych zajęciach klubowych. Domowy trening poza klubem fitness można przeprowadzać bowiem jest to kwestia wewnętrznej samodyscypliny mieszkańców - małżeństwa, rodziny. Callanetics jest tą gimnastyką rekreacyjną, którą można efektywnie uprawiać w warunkach domowych, nie wymagających specjalistycznego sprzętu, przyrządów, przyborów. Celem pracy jest wskazanie możliwości wykonywania callaneticsu w pomieszczeniu domowym w gronie rodzinnym. Twórcą callaneticsu jest Callan Pinckney. Opracowała ona i wylansowała zestaw 30 ćwiczeń podzielonych na osiem grup tematyczno-ćwiczeniowych. Callanetics jest gimnastyką rekreacyjno-zdrowotną, która może być uprawiana w warunkach domowych przez rodzinę. Badania własne potwierdzają, że systematyczne wykonywanie ćwiczeń callaneticsu wpływa pozytywnie m.in. na zmniejszenie nadmiaru tkanki tłuszczowej, polepszenie sprawności motorycznej oraz usprawnienie kręgosłupa.

SUMMARY

In modern fitness clubs we can find an ample selection of the different recreation exercises (e.g. stretching, aerobics, aquarobics, step reebok) improving general motor ability, physical efficiency or shaping particular part of muscles among persons participating in training. Due to financial reasons not everyone can take part in organized (and paid) club exercises. However home training is possible to conduct. Is it only a question of self-discipline of couples and family members. Callanetics is a gymnastics of recreation type that can be easily and effectively practiced at home because it does not require special equipment, gymnastic apparatus and accessories. The aim of this work is to present possibilities of practicing callanetics at home in family circle. The creator of callanetics is Callan Pinckney. She worked out and promoted a set of 30 exercises divided into eight thematic and training groups. Callanetics is recreation and healthy gymnastics that can be practiced at home by whole family. Personal investigations confirm that systematic practice of callanetics has a positive effect on decreasing surplus of adipose tissue, increasing efficiency of spinal column and general motor ability.