**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА ПО ДЕПОНИРОВАНИЮ СЛОЖНОГО ОБЪЕКТА**

**АВТОРСКИЙ КОМПЛЕКС ГИМНАСТИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ НИЗКОЙ ИНТЕНСИВНОСТИ «КАЛЛАНЕТИКА»**

Ответственный исполнитель: Ивашко Елена Анатольевна.

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

(подпись)

Москва 2022

СОДЕРЖАНИЕ

[АНАЛИТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ИССЛЕДОВАНИЯ 3](#_Toc102645814)

[ПРИЛОЖЕНИЕ 1 21](#_Toc102645815)

# АНАЛИТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ИССЛЕДОВАНИЯ

Аналитическая часть исследования направлена на выявление близких и схожих решений относительно заявленного объекта депонирования.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Номер источника** | **Координаты источника информации (где найти источник), название источника** | **Признак из источника информации** | **Результат из источника информации (полезность признака)** | **\* Перевод релевантной части источника информации (при наличии источника, опубликованного на иностранном языке)** |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| И1 | <http://ussuriysk.mastergym.ru/fitnes-pomoshchnik/stati/polza-trenirovok/chto-takoe-kallanetika>  ЧТО ТАКОЕ КАЛЛАНЕТИКА И ЧТО ОНА ДАЕТ? | Основная задача калланетики – заставить работать глубинные мышцы, те, которые никак не задействованы в нашей обычной жизни. Они больше похожи на тонкую паутинку, слабую и безжизненную. Включая их в работу, можно за очень короткий срок подтянуть все тело, добиться красивой осанки и приобрести легкую походку.  Большинство упражнений калланетики выполняются в статодинамическом варианте:  сначала в работу включается определенная группа мышц. Для начинающих – совсем небольшая, с развитием уровня подготовки каждое упражнение включает в себя все большее количество задействованных мышц;  напряженное положение фиксируется;  начинается выполнение движений: плавных, с небольшой амплитудой, напоминающих покачивание.  Основные упражнения  В классическом варианте калланетика насчитывает 29 упражнений, каждое из которых направлено на проработку определенной группы мышц. Начинать тренировку нужно с небольшой разминки, а уже затем переходить к упражнениям.  Для спины  Исходное положение: лежа на животе, руки и ноги расставлены в стороны.  Выполнение: медленно поднимите корпус, сводя лопатки. Старайтесь удержаться наверху на несколько секунд, затем вернитесь в исходное положение. Смотрите в пол, голову назад не запрокидывайте.  Профилактика целлюлита  Исходное положение: стоя, стопы чуть шире плеч, носки смотрят в стороны.  Выполнение: медленно приседайте до угла в согнутых коленях ровно в 900. Медленно вернитесь назад. 4 подхода по 10 раз.  Для подтянутых ягодиц  Исходное положение: сидя на одной ноге, опорная нога перед собой, спина прямо.  Выполнение: вторую ногу тянем назад, как можно дальше от себя, за счет ягодичной мышцы задней поверхности бедра. Бедро не разворачиваем, нога идет отдельно. Затем меняем ногу и повторяем те же действия.  Для плоского живота  Исходное положение: лежа на спине, поясница плотно прижата к полу. Согните ноги в коленях, и поднимите их. Углы, как в коленях, так и между бедрами и туловищем должны составлять 900.  Выполнение: Поднимите корпус, держа руки вытянутыми вдоль туловища. Вернитесь в исходное положение. Выполнять упражнение нужно очень медленно, ощущая каждую мышцу. Сделать 2-3 подхода по 10 раз. | В источники информации не описаны все упражнения входящие в состав заявленного комплекса упражнений. |  |
| И2 | <https://lifehacker.ru/kallanetika/>  ЧТО ТАКОЕ КАЛЛАНЕТИКА И ПОМОЖЕТ ЛИ ОНА ПОХУДЕТЬ | Калланетика — это система тренировок, придуманнаяCALLAN PINCKNEY бывшей балериной Каллан Пинкни (Callan Pinckney) в начале 1970‑х годов. Она адаптировала упражнения из балета и йоги для облегчения своих проблем со спиной, а затем начала применять методику для людей с похожими проблемами.  В состав комплекса входят следующие упражнения:  подъём рук вверх;  разминка плеч;  разминка корпуса;  разминка бёдер;  наклон вперёд. | В источники информации не описаны все упражнения входящие в состав заявленного комплекса упражнений. |  |
| И3 | <https://www.omegasport.ru/pages/kallanetika-preimuszestva-effektivnost-dlya-pohudeniya-uprazhneniya.html>  КАЛЛАНЕТИКА: ПРЕИМУЩЕСТВА, ЭФФЕКТИВНОСТЬ ДЛЯ ПОХУДЕНИЯ, УПРАЖНЕНИЯ | Калланетика — направление в фитнесе, состоящее из статических упражнений. Тренировка основана на удержании тела в определенной позиции. Регулярные занятия помогают сделать тело гибким и позволяют решить многие проблемы, связанные с заболеваниями опорно-двигательного аппарата. В статье подробно поговорим об этом направлении, его пользе и основных упражнениях.  В состав комплекса входят следующие упражнения:  - уголок сидя,  - скручивания,  - скручивания к прямым ногам,  - ягодичный мостик,  - сживание мяча,  - плие,  - пловец,  - сживание рук перед грудью,  - пружина. | В источники информации не описаны все упражнения входящие в состав заявленного комплекса упражнений. |  |
| И4 | <https://callanetics.com/>  https://www.callanetics.tv/categories/starting-out  CALLANETICS® | CALLANETICS® is a proven and highly effective training method, recommended by thousands, who have transformed their bodies in just weeks, using our layered series of precise movements. The secret to the effectiveness of Callanetics is the Pulse. The Pulse is a tiny, gentle precise movement that is responsible for the sculpting and toning of the muscles. It is this pulsing action, combined with exact positioning and proper body alignment, which makes Callanetics so effective. These controlled, miniscule, tiny movements are the predominant, most noticeable difference when comparing Callanetics to other conventional exercise programs. Callanetics is acclaimed by thousands who have experienced and seen transformative changes to their entire bodies, not just those trouble zones women speak of. Exercises, designed specifically to target upper body, midsection, and of course, legs, hips and rear plus unique stretching techniques are part of every program. | В источнике информации представлены различные наборы упражнений, при этом не описаны все упражнения входящие в состав заявленного комплекса упражнений в рамках единого набора. | CALLANETICS® — это проверенный и высокоэффективный метод тренировок, рекомендованный тысячами людей, преобразивших свое тело всего за несколько недель с помощью нашей многоуровневой серии точных движений. Секрет эффективности калланетики — Пульс. Пульс — это крошечное, нежное точное движение, которое отвечает за моделирование и тонус мышц. Именно это пульсирующее действие в сочетании с точным позиционированием и правильным положением тела делает калланетику такой эффективной. Эти контролируемые, крошечные, крошечные движения являются преобладающим, наиболее заметным отличием при сравнении калланетики с другими традиционными программами упражнений. Калланетику приветствуют тысячи людей, которые испытали и увидели трансформационные изменения всего своего тела, а не только проблемных зон, о которых говорят женщины. Упражнения, разработанные специально для верхней части тела/ |
| И5 | https://www.sportsrec.com/339725-callanetics-stomach-exercises.html  CALLANETICS STOMACH EXERCISES | Foundation Exercise  Start your Callanetics stomach series with this foundational move.  Lie on your back with your feet planted 3 inches apart, knees pointed to the ceiling.  Keep your head down, but bring your hands to your inner thighs. Pull your elbows out and up as you resist with your legs.  Lift your head and shoulders up from the mat. Feel like your wrapping your head into your rib cage.  Hold your upper body curled up as you release your hands from your inner thighs. Your arms stay alongside your outer thighs, hovering just a few inches from the floor.  Pulse your upper body just slightly higher. Work up to 100 pulses.  Standing Side Bends  This move is said to whittle your waist and stretch your side body.  Stand tall with feet hip-distance apart. Place your right hand on your right hip, elbow bent to the side of the room.  Raise your left arm and lean to the right to feel a stretch through the left side waist.  Pulse smoothly for 50 to 100 repetitions. Return to a stand and repeat the pulse to the left.  Side Plank  Side plank is used in multiple exercise systems to build stability in the oblique muscles of your abdomen.  Arm Waves  This move offers value as you isometrically contract your abs and use the energy of your arms to challenge your stability. | В источники информации не описаны все упражнения входящие в состав заявленного комплекса упражнений. | Фундаментальное упражнение  Начните свою серию упражнений на живот в калланетике с этого базового движения.  Лягте на спину, поставив ноги на расстоянии 3 дюймов друг от друга, колени направлены к потолку.  Держите голову опущенной, но положите руки на внутреннюю часть бедер. Вытяните локти наружу и вверх, сопротивляясь ногами.  Поднимите голову и плечи от коврика. Почувствуйте, как будто вы заворачиваете голову в грудную клетку.  Держите верхнюю часть тела согнутой, освобождая руки от внутренней поверхности бедер. Ваши руки остаются вдоль внешней стороны бедер, паря всего в нескольких дюймах от пола.  Пульсируйте верхнюю часть тела немного выше. Работа до 100 импульсов.  Также комплекс включает:  - боковые наклоны стоя;  - боковая планка;  - рука Волны. |
| И6 | https://lightbodies.blogspot.com/2011/07/callanetics.html  LIGHT BODIES | Callanetics, along with my own version of daily cardio-dance, have been my tried and true exercise program for the most part for more than twenty years. You only have to do the Callanetics two times a week. It is gentle and deeply nourishing and you get results.  Tuesday:  30 minutes light cardio  20 minutes Callanetics (with a choice few of Tracy's leg and butt moves added into the floor work)  and (Additional Option Add On):  3 mile walk\* (about 45 minutes, leisurely walk, can be social, like with a friend or my husband or dog or a walk to the store, etc.) (\*weather and time permitting and if my body feels like it). | В источники информации не описаны все упражнения входящие в состав заявленного комплекса упражнений. | На этой неделе я начала новую программу для себя: она начинается с 20-минутной калланетики (все упражнения, но с максимальным числом повторений 50, кроме последнего упражнения для внутренней поверхности бедра, которое я делаю на полные 100 счетов).  …  20 минут калланетики (с несколькими движениями ног и ягодиц Трейси на выбор, добавленными к работе на полу) и (дополнительная опция) : 3 мили ходьбы \* (около 45 минут, неторопливая прогулка, может быть общение, например, с другом или моим мужем, или собакой, или прогулка в магазин и т. д.) (\*если позволяет погода и время , и если мое тело хочет). ~~ Среда: 30 минут легкого кардио и работа по дому или в саду (это тоже упражнения, верно?? Верно!!) ~~ Четверг: 30 минут легкого кардио и (дополнительная опция) |
| И7 | https://www.calisthenics-101.co.uk/a-complete-list-of-calisthenics-exercises  A COMPLETE LIST OF CALISTHENICS EXERCISES | The word calisthenics comes from the Greek words kallos (beauty) and sthenos (strength).  In simple terms, calisthenics is just exercises using your own bodyweight, but that certainly doesn’t mean the exercises have to be boring!  That’s why with this list you’ll get to find out much more exciting bodyweight exercises than your basic push-ups and squats, as we provide a complete list of calisthenics exercises.  Table of Contents  Calisthenics Exercises By Muscle Groups  Muscle Group(S) – Chest & Triceps  Push-Up  Dips  Spiderman Push-Ups/Crawls  Russian Dips  One-Handed Push-Up  Muscle Group – Shoulders  Skin The Cat  Wheelbarrow Walks  Pelican Push-Ups  Inverted Shoulder Press (Pike Push-Ups)  Korean Dips  Front Lever  Iron Cross  Muscle Group – Legs  Lunges  Squats  Burpees  Duck Walks  Pistol Squat  Muscle Group(S) – Back & Biceps  Superman  Australian Pull-Ups  Pull-Up  Archer Pull-Ups  Back Lever  One Arm Pull-Up  Muscle Group – Core/Abs  Plank  Hanging Windshield Wipers  Dragon Flags  L-Sit  V-Sit  Human Flag  Calisthenics Exercises To Achieve The Muscle-Up  Straight Bar Dips  Explosive Pull-Ups (Pullouts)  Muscle-Up  Muscle-Up On Rings  False Grip Bar Muscle-Up  Resources Elsewhere Online (BONUS)  Apps  Gymnastics | В источники информации не описаны все упражнения входящие в состав заявленного комплекса упражнений. | Упражнения Художественной Гимнастики По Группам Мышц;  Группа(Ы) Мышц – Грудь И Трицепс  Отжимание  Провалы  Отжимания/Ползания Человека-Паука  Русские Соусы  Отжимание Одной Рукой  Группа Мышц – Плечи.  Скиньте Кошку  Тачка Ходит  Отжимания Пеликана  Перевернутый Жим От Плеч (Отжимания Со Щукой)  Корейские Соусы  Передний Рычаг  Железный Крест  Мышечная Группа – Ноги  Выпады  Приседания  Берпи  Утиные Прогулки  Пистолетный Присед  Группа(Ы) Мышц – Спина И Бицепс  Супермен  Австралийские Подтягивания  Остановить  Подтягивания Лучника  Задний Рычаг  Подтягивание Одной Рукой  Мышечная Группа – Кор/Пресс  Планка  Подвесные Стеклоочистители  Флаги Дракона  L-Сидеть  V-Sit  Человеческий Флаг  Упражнения По Художественной Гимнастике Для Достижения Мускулатуры  Отжимания На Перекладине  Взрывные Подтягивания (Вытягивания)  Сила Вверх  Подъем Мускулов На Кольцах  Подъем Силой Штанги Ложным Хватом  Ресурсы В Других Местах В Интернете (БОНУС)  Программы  Гимнастика |
| И8 | <https://berkeleyliberationradio.info/callanetics-exercises-75/>  CALLANETICS EXERCISES | The original video, “Callanetics: Power 90 AB Ripper Exercises.  Keep your head down, but bring your hands to your inner thighs. Google provides ad serving technology and runs an ad network. Inhale, open legs wide; exhale, slowly squeeze legs together. Just performing the exercises will also allow you to burn calories and fat. Carolyn has been doing Callanetics for over 20 years and still feels it is one of best and most overlooked forms of exercise.  Next, spread the fingers and push your chest downwards. Jayati Talukdar Health and Wellness Guru. Jumping around in my living room wasn’t something I was prepared to do. Do not let appearances fool you.  Start by lying down on the floor; you should be facing the ceiling. Slide your heels in slightly closer to your butt to increase the challenge. Exercises for a Scoliosis C Curve.  Callanetics Stomach Exercises | SportsRec  Your body should look like an inverted V figurine. But once smitten, it has helped me devour life twice over; savoring the moment and indulging in its memories. Please choose which areas of our service you consent to our doing so. SportsRec is the 1 source for all things sports! | В источники информации не описаны все упражнения входящие в состав заявленного комплекса упражнений. | Оригинальное видео «Калланетика: упражнения Power 90 AB Ripper. Чтобы выполнить это, начните с положения лежа на спине. Пульс очень тонкий и не требует движения плечами или подергивания шеи.  Держите голову опущенной, но положите руки на внутреннюю часть бедер. Google предоставляет технологию показа рекламы и управляет рекламной сетью. Вдохните, широко расставьте ноги; выдохните, медленно сведите ноги вместе. Просто выполнение упражнений также позволит вам сжигать калории и жир. Кэролайн занимается калланетикой более 20 лет и до сих пор считает, что это одна из лучших и наиболее недооцененных форм упражнений.  …  Калланетика Упражнения для живота |
| И9 | <https://licey-istra.ru/fitnes/kallanetika-s-kallan.html>  КАЛЛАНЕТИКА – ХОРОШЕЕ СРЕДСТВО ОТ БОЛЕЙ В СПИНЕ | Программа «Калланетик – на 10 лет моложе за 10 часов» длится 50 минут и включает в себя следующие сегменты:  Разминка (10 минут)  Упражнения для брюшных мышц (8 минут)  Упражнения для мышц ног (10 минут)  Упражнения для внутренней части бедра (3 минуты)  Упражнения для ягодиц и бедер (8 минут)  Эффективное вращение тазом (5 минут)  Общая растяжка/Стретчинг (5 минут)  Растяжка мышц нижней части спины (3 минуты)  Комплекс можно выполнять сразу целиком, можно отдельными блоками 4 раза в течение дня по 10-15 минут, а можно выбрать только отдельные интересующие вас сегменты. Для некоторых упражнений вам понадобится стул или другая опора. Кэллан советует выполнять программу 3 раза в неделю, а когда достигнете нужных результатов – сократите частоту занятий до 1-2 раз в неделю.  Программа «Калланетик – на 10 лет моложе за 10 часов» подходит для любого уровня подготовки. С этого видео удобно начинать заниматься калланетикой по двум причинам. Во-первых, тренировку ведет непосредственный создатель этого фитнес-направления. Во-вторых, видео переведено на русский язык, а значит вы будете в курсе всех нюансов упражнений.  **В комплексе представлено 30 упражнений** | В источники информации не описаны все упражнения входящие в состав заявленного комплекса упражнений. |  |
| И10 | https://clcl.ru/kallanetika-uprazhneniya-v-kartinkah/  КАЛЛАНЕТИКА. УПРАЖНЕНИЯ В КАРТИНКАХ | 1.Упражнение Разминка.  2.Упражнение для талии.  3.Растяжка ног.  4.Упражнение для шеи.  5.Избавление от живота.  6.Избавление от живота.  7.Стройные ноги  8.Стройные ноги  9.Стройные ноги  10.Ягодицы и бедра  11.Ягодицы и бедра  12.Укрепление ног  13.Укрепление ног | В источники информации не описаны все упражнения входящие в состав заявленного комплекса упражнений. |  |
| И11 | https://www.glamour.ru/fitness/kallanetika-staticheskie-uprazhneniya-dlya-pohudeniya  КАЛЛАНЕТИКА: СТАТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ПОХУДЕНИЯ | Выполнение упражнений по калланетике состоит в следующем:  — вы занимаете принимаете определенную позу и фиксируете ее;  — в этом положении ваши мышцы должны находиться в максимальном напряжении;  — как только вы зафиксировались, начинается плавное выполнение основных движений — например, покачивание руками с маленькой амплитудой вверх-вниз или небольшие подъемы корпуса.  Одно упражнение может длиться от 40 до 100 секунд. При статической нагрузке мышцы быстро устают и затекают, и это еще одна причина, по которой приоритетным остается контроль за дыханием, чтобы к мышцам активно поступал кислород.  Между упражнениями не предусмотрено больших пауз. Одно плавно перетекает в другое.  По словам самой Пинкней, калланетика для начинающих предусматривает 2 занятия в неделю примерно по 50-60 минут. Уже при такой частоте можно добиться быстрых результатов. Если же вы уже опытный спортсмен, и ваша цель — разнообразить тренировки, советуем выполнять упражнения калланетики в качестве утренней зарядки в течение 15 минут. | В источники информации не описаны все упражнения входящие в состав заявленного комплекса упражнений. |  |
| И12 | https://www.fitnessera.ru/kallanetika-doma.html  КАЛЛАНЕТИКА: КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ИНТЕНСИВНОГО ПОХУДЕНИЯ | КАЛЛАНЕТИКА ДЛЯ ЖИВОТА  Если ваша мечта – это плоский живот и тонкая талия, обратите внимание на этот комплекс упражнений. Видео упражнений  калланетика  для живота даст возможность точно понять, как их выполнять. Итак, они могут быть следующими:  Исходное положение – лежа на полу. Руки вдоль тела, ноги согните в коленях и немного их расставьте. Теперь поднимите правую ногу примерно на 10 см от пола, левую же поднимите так, чтобы она составляла прямой угол с поверхностью. Приподнимите плечевой пояс и голову, одновременно тяните кисти рук и носочки. В таком положении останьтесь на минуту, после смените ноги и повторите упражнение.  Исходное положение – лежа на полу, руки вдоль тела, ноги согнуты в коленях. Кисти рук напрягите, приподнимите плечевой пояс, задержитесь на 1-1,5 минут и медленно расслабьтесь.  Исходное положение – лежа на поверхности с согнутыми ногами в коленях. Напрягите мышцы, медленно поднимая плечевой пояс. Кисти рук тяните к носочкам. Останьтесь в таком положении на минуту, затем расслабьтесь.  Исходное положение – лежа на поверхности на боку с ногами, согнутыми в коленях. Поднимите обе ноги от пола, руки вытяните так, будто желаете дотянуться до пяток. Останьтесь в такой позе на 1-1,5 минут, затем медленно расслабьтесь. Повернитесь на другой бок и повторите упражнение.  КАЛЛАНЕТИКА ДЛЯ ЖИВОТА  Если ваша мечта – это плоский живот и тонкая талия, обратите внимание на этот комплекс упражнений. Видео упражнений  калланетика  для живота даст возможность точно понять, как их выполнять. Итак, они могут быть следующими:  Исходное положение – лежа на полу. Руки вдоль тела, ноги согните в коленях и немного их расставьте. Теперь поднимите правую ногу примерно на 10 см от пола, левую же поднимите так, чтобы она составляла прямой угол с поверхностью. Приподнимите плечевой пояс и голову, одновременно тяните кисти рук и носочки. В таком положении останьтесь на минуту, после смените ноги и повторите упражнение.  Исходное положение – лежа на полу, руки вдоль тела, ноги согнуты в коленях. Кисти рук напрягите, приподнимите плечевой пояс, задержитесь на 1-1,5 минут и медленно расслабьтесь.  Исходное положение – лежа на поверхности с согнутыми ногами в коленях. Напрягите мышцы, медленно поднимая плечевой пояс. Кисти рук тяните к носочкам. Останьтесь в таком положении на минуту, затем расслабьтесь.  Исходное положение – лежа на поверхности на боку с ногами, согнутыми в коленях. Поднимите обе ноги от пола, руки вытяните так, будто желаете дотянуться до пяток. Останьтесь в такой позе на 1-1,5 минут, затем медленно расслабьтесь. Повернитесь на другой бок и повторите упражнение.  КАЛЛАНЕТИКА ДЛЯ РУК  Чтобы убрать все лишнее в районе рук и укрепить их мышцы, делайте такие упражнения:  Станьте на пол, ноги поставьте на ширину плеч, опустите руки вдоль тела. Медленно поднимайте руки, касаясь плеч, после вытяните левую руку вверх и потяните за рукой все тело. В такой позе задержитесь на минуту и расслабьтесь.  Лягте на живот, упираясь на расставленные руки. Сделайте не менее 10 медленных отжиманий. В дальнейшем количество их можно увеличить.  Станьте на пол, поставьте ноги на ширину плеч. Левую руку сзади себя тяните к правой пятке. Правую же руку для равновесия держите прямо. Задержитесь в такой позе на минуту, затем расслабьтесь.  АЛЛАНЕТИКА ДЛЯ НОГ  Для похудения ног рекомендуются такие упражнения:  Сядьте на пол по-турецки. Из этой позы нужно подняться, став на колени, и медленно вернуться в исходное положение. При движениях старайтесь не помогать себе руками – тогда ноги получат достаточную нагрузку. Выполнять 20-50 раз.  Станьте на пол, ноги сведите вместе. Одну ногу согните и медленно присядьте на другую. Затем вернитесь в исходное положение. Повторить 20-100 раз.  Аналогичные упражнения также можно использовать для икроножных мышц.  КАЛЛАНЕТИКА ДЛЯ БЕДЕР  Можно добавить в комплексу несколько упражнений, которые помогут убрать все лишнее на бедрах – характерные «ушки» или «галифе», а тощим бедрам придадут красивую округлость.  Сядьте на коврик. Ноги должны быть прямыми и разведенными. Правую ногу согните в колене, левую отведите назад и слегка согните. Наклоните тело к левой ноге, пытаясь достать до нее обеими руками. Задержитесь на 20-30 секунд, вернитесь в исходную позицию и повторите наклоны. Упражнение нужно выполнять, поменяв ногу.  Лягте на спину, ноги согните в колене, разведя их на ширину плеч. Правую ногу выпрямите, тяните ее носок вверх, затем медленно перекиньте ее через таз в левую сторону, пытаясь достать до пола. Голову при этом поверните право. Упражнение повторите, меняя ноги по очереди. | В источники информации не описаны все упражнения входящие в состав заявленного комплекса упражнений. |  |
| И13 | <https://fortunaa.okis.ru/kallanetik-kompleks-uprazhnenij.html>  КАЛЛАНЕТИКА КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ. | Упражнение 1  Упражнение Калланетика растягивает косые мышцы живота, мышцы спины и верхнего плечевого пояса.  Упражнение 2 Калланетика укрепляет мышцы живота, подтягивает грудь, растягивает спину и область между лопатками, снимает напряжение в мышцах шеи.  Упражнение 3 Упражнение Калланетика укрепляет мышцы живота, подтягивает грудь, растягивает мышцы спины и область между лопатками, ослабляет напряжение шейных мышц.  …  Всего в комплексе представлено 15 упражнений. | В источники информации не описаны все упражнения входящие в состав заявленного комплекса упражнений. |  |
| И14 | <https://liza.ua/beauty/health-life/kallanetika-osnovnyie-pravila-i-uprazhneniya/>  КАЛЛАНЕТИКА: ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА И УПРАЖНЕНИЯ | Разминка  Встань прямо, расположи ноги на ширине плеч. Подними прямые руки вверх, сведя лопатки. Вес тела перенеси на пятки, чуть согни ноги в коленях и сделай наклон вперед с ровной спиной. Одновременно с этим отведи прямые руки назад. затем переведи руки вперед. (10-15 раз)  Встань прямо, ноги на ширине плеч, руки опущены. Сохраняя спину и ноги ровными сделай наклон вперед, параллельно полу. Опусти прямые руки вниз, затем разведи их в сторону, сведя лопатки. (10-15 раз)  Встань прямо, плечи опущены. Вытяни шею и поверни голову влево, задержи на 5-7 секунд. Повтори упражнение в другую сторону. (по 3 раза в каждую сторону)  Упражнения  Встань прямо, ноги на ширине плеч, руки опущены. Согни правую руку в локте и прижми ладонь к виску. С силой надави рукой на голову, а виском на ладонь. Задержись в этом положении на 10 секунд. Повтори упражнение с другой рукой. (7-10 раз в каждую сторону).  Встань прямо, ноги на ширине плеч, руки разведи в сторону. Не поднимая плечи, напряги руки сильнее и сведи лопатки. Задержись на 10-20 секунд. Отдыхай между подходами 10 секунд. (10-15 раз).  Ляг на живот, плотно прижимая таз к полу. Согни правую руку и положи под лоб, левую вытяни вперед. Одновременно поднимай от пола левую руку и правую ногу. Задержись в положении на 20-30 секунд. Вернись в исходное положение, отдохни 5 секунд и повтори с правой рукой. (15-20 раз)  Ляг на спину, поясницу прижми к полу. Приподними ноги и согни их до прямого угла между бедром и голенью. Руки положи на бедра. Приподними от пола плечи и подтяни их к коленям, напрягая мышцы пресса. Двигай кисти рук параллельно полу. (100 движений)  Сядь на пол, разведи ноги в торону, стопы вытяни. Сохраняя спину прямой, вытяни руки перед собой и наклонись вперед. Задержись в положении на 30 секунд. (5 раз) | В источники информации не описаны все упражнения входящие в состав заявленного комплекса упражнений. |  |
| И15 | <https://life4health.ru/kallanetika-uprazhneniya/>  КАЛЛАНЕТИКА. УПРАЖНЕНИЯ | Значительная часть упражнений выполняется в статодинамическом положении. Первым делом функционировать начинает определенная мышечная группа.  Начинающим подходит отдельный комплекс упражнений по калланетике, более легкий и доступный в исполнении.  Со временем, когда мышцы достигли определенного уровня развития, добавляются другие упражнения, которые задействуют другие мышцы.  Все действия выполняются плавно, напоминают покачивание с небольшой амплитудой, а напряженное положение тела фиксируется до 2 минут.  Частота физических упражнений по калланетике зависит от цели, к которой вы стремитесь. Если вам хочется избавиться от ненавистных лишних килограммов – придется тренироваться трижды-четырежды в неделю. При желании подтянуть мышцы, стать немного стройнее и «рельефнее», достаточно уделять занятиям пару часов еженедельно.  **Комплекс состоит из 30 упражнений представленных в источнике информации.** | В источники информации не описаны все упражнения входящие в состав заявленного комплекса упражнений. |  |

Обобщенные сведения по сходным признакам отобранных аналогов с существенными признаками объекта:

- из известных источников не известна вся совокупность упражнений, объединенных в рамках единого комплекса и/или методики, следовательно, совокупность признаков исследуемого объекта техники обладает признаками объекта для депонирования.

В приложении 1 настоящей пояснительной записки представлен объект депонирования.

# ПРИЛОЖЕНИЕ 1

**АВТОРСКИЙ КОМПЛЕКС ГИМНАСТИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ НИЗКОЙ ИНТЕНСИВНОСТИ «КАЛЛАНЕТИКА»**

Комплекс гимнастических упражнений низкой интенсивности «калланетика» представляет собой статический вид фитнеса, сочетающий в себе элементы йоги и стретчинга. Комплекс базируется на совокупности гимнастических упражнений обеспечивающих проработку всех групп мышц, в том числе глубоких мышц, воздействие на которые является непростой задачей. Именно глубокие мышцы входят в состав «мышечного корсета», удерживающего позвоночник и внутренние органы в правильном положении.

Цель комплекса гимнастических упражнений – «построить» сильное, подтянутое и здоровое тело без набора мышечной массы. Упражнения помогают избавиться от хандроза шейного и грудного отдела позвоночника, способствуют форимрованию правильной осанки, а также могут использоваться для профилактики от сколиоза, кифоза.

Отличительной чертой комплекса является отсутствие упражнений, в которых встречаются резкие движения, прыжки и отягощения. Вся работа идет с собственным весом, а движения выполняются медленно и плавно.

Комплекс состоит из 52 упражнений, на основе которых строится программа тренировки. Программа тренировки направлена на поддержание тела в тонусе и создание красивого рельефа. Данный эффект достигается за счет многократных повторений статических поз, которые удерживаются одну-две минуты. Упражнения можно выполнять с отягощением, например гантели или такое примитивное как пол литровая бутылка с водой.

Весь комплекс делится на несколько классов упражнений.

**1. Вводные упражнения. Разминка.**

*Упражнение 1.*

И.П: ст. ноги врозь, поднять руки вверх, потянуться на носочках.

Упражнение: руки вверх – вдох, руки вниз – выдох.

Длительность: 40 сек.

*Упражнение 2.*

И.П: ст. ноги врозь полусогнутые, прямые руки назад кисти на уровне плеч развёрнуты назад.

Упражнение: пружинистыми движениями с небольшой амплитудой отводим руки назад, лопатки сводим вместе. Смотреть вперёд, дыхание ровное.

Длительность: 40 сек.

*Упражнение 3.*

И.П: ст. ноги врозь полусогнутые.

Упражнение: на вдохе левую руку вверх, правую на левое бедро. Наклон вправо, левая рука прямая, параллельна полу. Пружинистыми движениями потягиваемся в сторону.

Длительность: 40 сек.

*Упражнение 4.*

И.П: О.С.

Медленно повернуть голову в лево, в право, подбородок к плечу. Затем наклон головы к левому плечу, правому плечу. Выполнять медленно.

Количество: 30 раз на каждую сторону.

*Упражнение 5.*

И.П: стойка руки вверх.

Упражнение: отводим руки в стороны, локти под прямым углом, лопатки вместе, смотрим вперёд.

Количество: 15 раз.

*Упражнение 6.*

И.П: стойка руки вверх, кисти соединить.

Согнуть руки назад, коснуться спины. Смотрим вперёд, спина прямая.

Количество: 15 раз.

*Упражнение 7.*

И.П: стойка руки вверх предплечья в замок над головой.

Упражнение: пружинистыми движениями отводим руки назад, смотрим вперёд.

Количество: 15 раз.

*Упражнение 8.*

И.П: ст. ноги врозь, руки опущены.

Упражнение: руки вверх, вдох, наклон к левой ноге – коснуться, пол – коснуться, к правой – коснуться, - на выдохе.

Количество: 10 раз в одну сторону

*Упражнение 9.*

И.П: ст. ноги врозь, руки опущены.

Упражнение: руки вверх, вдох, наклон к левой ноге – коснуться, пол – коснуться, к правой – коснуться, - на выдохе.

Количество: 10 раз в другую сторону.

*Упражнение 10.*

И.П: стойка левая нога впереди правой, руки опущены.

Упражнение: на вдохе руки поднять, с прямыми руками выполнить наклон вперёд, удерживая руки – стоять.

Длительность: 40 сек.

*Упражнение 11.*

И.П: стойка правая нога впереди левой, руки опущены.

Упражнение: на вдохе руки поднять, с прямыми руками выполнить наклон вперёд, удерживая руки – стоять.

Длительность: 40 сек.

*Упражнение 12.*

И.П: О.С.

Упражнение: наклон вперёд, коснуться руками пола. Перебирая руками вперёд, выполнить упор лёжа. И, так же прийти в И.П.

Количество: 10-15 раз.

**2. Упражнения на полу**

*Упражнение 13.*

И.П: лёжа на спине, левую ногу согнуть, правую вверх, руки вдоль туловища, параллельны пола

Упражнение: выдох - плечи поднять, вдох – опустить. То же самое с другой ноги.

Длительность: 40 сек. с одной и с другой ноги.

*Упражнение 14.*

И.П: лёжа на спине, прямые ноги приподнять, руки вдоль туловища параллельны пола

Упражнение: на выдохе плечи поднять, вдох – опустить.

Длительность: 40 сек.

*Упражнение 15.*

И.П: лёжа на спине, руки вверх.

Упражнение: подняться, наклониться вперёд, руки вверх, коснуться лбом колен. Затем вернуться в И.П. Выполнять медленно.

Длительность: 40 сек.

*Упражнение 16.*

И.П: лёжа на спине, согнув ноги в коленях, руки на полу опущены вдоль туловища.

Упражнение: медленно поднять таз, прогнуться в пояснице. Вернуться в И.П.

Длительность: 40 сек.

*Упражнение 17.*

И.П: лёжа на спине, руки на полу вдоль туловища.

Упражнение: согнуть ноги в коленях, подтянуть колени к груди, затем выпрямить ноги.

Длительность: 40 сек.

*Упражнение 18.*

И.П: лёжа на спине, ноги вместе, руки за головой.

Упражнение: левым локтем коснуться правого колена и наоборот. Второй вариант, можно ноги приподнять, и удерживать их на весу.

Длительность: 40 сек.

*Упражнение 19.*

И.П: лёжа на спине, ноги согнуты в коленях к груди, стопы на весу, руки вдоль туловища на полу.

Упражнение: на выдохе подтянуть колени к груди, таз поднять. Вернуться в И.П.

Длительность: 40 сек.

*Упражнение 20.*

И.П: лёжа на спине ноги впереди, согнуты в коленях под углом 90 градусов, руки в стороны.

Упражнение: поворот головы выполнить влево, ноги кладём вправо, колени касаются пола, выполнять в обе стороны.

Количество: 15 раз в одну сторону, 15 раз в другую сторону.

*Упражнение 21.*

И.П: лёжа на спине левая нога согнута на полу, правая на колено левой ноги, руки в стороны

Упражнение: кладём ноги влево, поворот головы в это время вправо, выполнять в обе стороны.

Количество: 15 раз в одну сторону, 15 раз в другую сторону.

*Упражнение 22.*

И.П: лёжа на спине ноги прямые стопа левой ноги на большом пальце правой, руки в стороны.

Упражнение: кладём ноги вправо стопы к полу, поворот головы влево, выполнять в обе стороны.

Количество: 15 раз в одну сторону, 15 раз в другую сторону.

*Упражнение 23.*

И.П: лёжа на спине, руки вверх.

Упражнение: одновременно поднять прямые руки и ноги, коснуться ими впереди.

Количество: от 10 раз и более.

*Упражнение 24.*

И.П: лёжа на спине, руки опущены.

Упражнение: медленно поднять ноги вперёд затем вверх за горлову, коснуться пальцами стоп пола.

Длительность: 20-30 сек.

*Упражнение 25*.

И.П: лёжа на спине ноги вперёд, руки в стороны.

Упражнение: кладём ноги влево, затем вправо.

Длительность: 40 сек.

**3. Упражнения на животе**

*Упражнение 26.*

И.П: упор лёжа на животе, руки согнуты у груди.

Упражнение: руки выпрямить, прогнуться – вдох. Посмотреть вперёд. Опуститься в И.П.

Длительность: 40 сек.

*Упражнение 27.*

И.П: лёжа на животе, руки согнуты перед собой.

Упражнение: поднять прямые ноги от бедра, опустить.

Длительность: 40 сек.

*Упражнение 28.*

И.П: лёжа на животе, плечи поднять, руки согнуты в локтях, кисти на уровне плеч.

Упражнение: руки выпрямить, вперёд не опуская плеч – выдох. Руки согнуть в И.П. лопатки вместе – вдох.

Длительность: 40 сек.

*Упражнение 29.*

И.П: лёжа на животе, поднятые прямые ноги.

Упражнение: развести ноги в стороны, затем свести скрестно левая нога выше правой, вернуться в И.П. Следующее положение, ноги скрестно, правая нога выше левой.

Длительность: 40 сек.

*Упражнение 30.*

И.П: лёжа на животе.

Упражнение: выпрямить вверх левую руку и поднять противоположную ногу, удерживать на весу руку и ногу. Затем поменять И.П.

Длительность: на каждую руку по 40 сек.

*Упражнение 31.*

И.П: лёжа на животе.

Упражнение: одновременно поднять прямые руки и ноги, 1-3 сек удержать, вернуться в И.П.

Длительность: 40 сек.

*Упражнение 32.*

И.П: лёжа на животе, упор руками на уровне груди, руки прямые, ноги врозь.

Упражнение: выполнить поворот через левое плечо, посмотреть на правую пятку, и наоборот.

Длительность: 40 сек.

*Упражнение 33.*

И.П: «планка», т.е. упор на предплечья, ноги вместе.

Упражнение: левую ногу перемещаем влево, затем приставляем к ней правую, затем наоборот, правую ногу перемещаем вправо, и к ней приставляем левую.

Длительность: 40 сек.

*Упражнение 34.*

И.П: упор стоя на коленях.

Упражнение: отжимание - руки согнуть, затем выпрямить.

Длительность: 40 сек.

*Упражнение 35.*

И.П: упор стоя на коленях.

Упражнение: прогнуть спину вверх, подбородок к груди – выдох, поднять голову, посмотреть вперёд, спину прогнуть вниз.

Длительность: 40 сек.

*Упражнение 36.*

И.П: упор стоя на коленях.

Упражнение: выполнить сед на пятки, лицом вниз, затем перекат вперёд, прогнуться в пояснице вниз, посмотреть вперёд.

Длительность: 40 сек.

*Упражнение 37.*

И.П: упор стоя на коленях.

Упражнение: сгруппироваться левое колено подтянуть ко лбу – выдох. Затем выпрямит ногу в верх, посмотреть вперёд.

Длительность: 20 сек.

*Упражнение 38.*

И.П: упор стоя на коленях.

Упражнение: сгруппироваться правое колено подтянуть ко лбу – выдох. Затем выпрямит ногу в верх, посмотреть вперёд.

Длительность: 20 сек.

*Упражнение 39.*

И.П: упор стоя на коленях.

Упражнение: выпрямить левую ногу и выполнить мах прямой ногой в лево, смотрим вперёд.

Длительность: 20 сек.

*Упражнение 40.*

И.П: упор стоя на коленях.

Упражнение: выпрямить правую ногу и выполнить мах прямой ногой в право, смотрим вперёд.

Длительность: 20 сек.

*Упражнение 41.*

И.П: сед ноги врозь, руки в упоре сзади.

Упражнение: стопы ног упираются с боков о ножки стула, напрягая мышцы ног, надо «как бы» развести ножки стула в стороны.

Длительность: 40 сек.

*Упражнение 42.*

И.П: сед ноги врозь, руки в упоре сзади.

Упражнение: стопы ног упираются с наружних боков о ножки стула, напрягая мышцы ног, надо «как бы» свести ножки стула в стороны.

Длительность: 40 сек.

*Упражнение 43.*

И.П: основная стойка, можно держаться за спинку стула.

Упражнение: покачаться на носках 9 раз, на 10 прижать пятки к полу и повторить тоже самое.

Длительность: 60 сек.

*Упражнение 44.*

И.П: стойка ноги вместе, можно держаться за спинку стула.

Упражнение: правую ногу поднять вправо и покачивать.

Длительность: 40 сек.

*Упражнение 45.*

И.П: стойка ноги вместе, можно держаться за спинку стула.

Упражнение: левую ногу поднять вправо и покачивать.

Длительность: 40 сек.

*Упражнение 46.*

И.П: лёжа на правом боку.

Упражнение: левой ногой мах выполнить вперёд, в верх, назад, нога прямая.

Длительность: 40 сек.

*Упражнение 47.*

И.П: лёжа на левом боку.

Упражнение: правой ногой мах выполнить вперёд, в верх, назад, нога прямая.

Длительность: 40 сек.

*Упражнение 48.*

И.П: лёжа на правом боку, левую ногу согнув в колене поставить перед правой.

Упражнение: Правую ногу поднять, стопа параллельна полу, покачиваем, затем стопу разворачиваем носком вверх.

Длительность: 20 сек покачиваем стопу и 20 сек после разворота стопы носком вверх.

*Упражнение 49.*

И.П: лёжа на левом боку, правую ногу согнув в колене поставить перед правой.

Упражнение: Левую ногу поднять, стопа параллельна полу, покачиваем, затем стопу разворачиваем носком вверх.

Длительность: 20 сек покачиваем стопу и 20 сек после разворота стопы носком вверх.

**4. Заключительные – восстановительные упражнения**

*Упражнение 50.*

И.П: сед упор сзади, ноги врозь.

Упражнение: Быстрой потряхиваем ногами влево, вправо.

Длительность: 20 сек.

*Упражнение 51.*

И.П: сед в группировке, стопы от пола оторвать, подбородок прижать к груди.

Упражнение: на выдохе прогнуть спину назад, округлить.

Длительность: 20 сек.

*Упражнение 52.*

И.П: поза йоги, ноги скрестно под себя, руки на колени, глаза закрыть

Упражнение: находиться в И.П.

Длительность: 12 сек.