



YOGA В ГАМАКЕ

ЛОВКОСТЬ, СИЛА И ИСКУССТВО ДВИГАТЬСЯ СЧИТАЛИСЬ ЕЩЕ СО ВРЕМЕН ДРЕВНЕЙ ГРЕЦИИ НЕОБХОДИМЫМИ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ЛИЧНОСТИ. ГРЕКИ СПРАВЕДЛИВО ПОЛАГАЛИ, ЧТО ФУНКЦИИ ФИЗИЧЕСКОГО И ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ ЗАКЛАДЫВАЮТСЯ С ДЕТСТВА, ПОЭТОМУ ТРЕНИРОВАЛИ СВОИХ ОТПРЫСКОВ С МАЛОЛЕТСТВА. И НАМ ЕСТЬ ЧЕМУ У НИХ ПОУЧИТЬСЯ ВМЕСТЕ С ЕВГЕНИЕМ МАЗУР.

«Лучшее, что могут сделать родители своему ребенку, это дать хорошее воспитание, — считает персональный тренер Евгения МАЗУР. — Физическое воспитание — это тоже часть культуры, ведь физически развитый ребенок всегда имеет хороший иммунитет, а значит, и меньше болеет. Здоровый ребенок лучше усваивает школьную программу, является лидером в детском коллективе и может за себя постоять. Внешне он гармоничен и красив. Но не стоит надеяться, что, повзрослев, ребенок сам реализует свои способности и талант. Согласно данным института физкультуры, потеря нормальных функций физической активности у человека начинается с 4-летнего возраста. Детская воздушная акробатика на подвесном оборудовании — это один из эффективных способов не только не потерять, но и развить все физические навыки, необходимые для жизнедеятельности активного маленького и взрослого человека, а именно: выносливость, равновесие, силу, гибкость, быстроту, координацию. Основная задача йоги в гамаке — сбалансировать работу всех групп мышц и мелкой мускулатуры, в том числе «подстелить соломку» на будущее, то есть защититься от разрушительного воздействия силы гравитации».

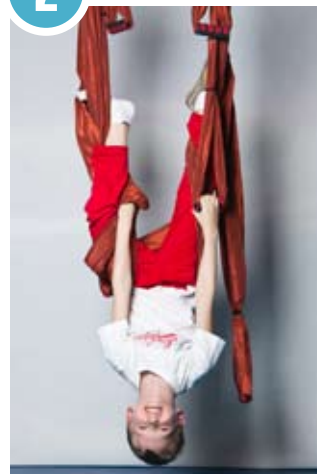
МОДЕЛЬ: ФЕДОР И МИТЯ.



ФОТО: НАТАША ХРАМОВА

1 Братья на тренировке.

2 Летучая мышь.



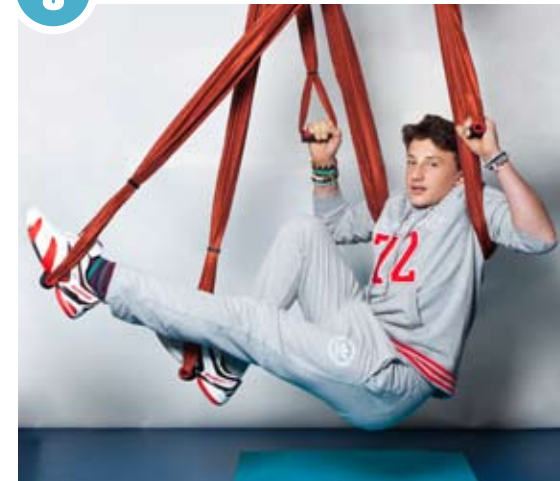
3 Поперечный шпагат.



4 Вытяжение верхней части туловища.



5 Диван.



СОВЕТ ОТ ЕВГЕНИЯ МАЗУР:

СТАВЬТЕ ПЕРЕД СОБОЙ ДЕРЗКИЕ И ЗАХВАТЫВАЮЩИЕ ДУХ ЦЕЛИ! И НЕПРЕМЕННО ИДИТЕ К НИМ!

6

Вытяжение всего корпуса.

