



На Майорке многие школы водного спорта предлагают курсы йоги на доске
Фото: П. Лосано

Тренировка на плаву

«Вести Майорка» испробовала фитнес-новинку – йога на воде. Баланс и гармония

Анна Чумаченко

Совместимы ли древние восточные практики и современный активный отдых? Да, благодаря новому фитнес-тренду – SUP-йоге на устойчивой широкой доске, которая используется для плавания стоя с веслом.

Занятия можно проводить в любом водоёме. На Майорке многие школы водного спорта предлагают курсы йоги. Например, Вонаона в Кан-Пастилье (Can Pastilla). Тренер Паола Маркон (Paola Marcon), объясняет преимущества такого вида фитнеса: «Йога на доске – не просто



Тренер йоги Паола Маркон не может себе представить не одного дня без моря

выполнение асан. Балансирование на глади воды и упражнения тренируют всё тело – от мышц шеи до голеностопных суставов.

Спорт на свежем воздухе всегда доставляет больше удовольствия, чем занятия в зале».

На практике это всё вы-

глядит уже не так просто. Если для некоторых тяжело держать баланс на коврик в спортзале, то здесь ему скорее всего придётся нелегко. Даже при спокойном море нужно следить за каждым движением, чтобы не потерять равновесие. На тренировке все участвующие были «привязаны» к буйкам для обеспечения меньшей подвижности доски. «Благодаря постоянному балансированию на доске и медленным движениям, риск повреждений минимален, – говорит учитель йоги родом из Аргентины, – А в худшем случае, вы всего лишь попадёте в воду.

Главное падать подальше от доски, чтобы не ушибиться». Признаюсь, сила притяжения и меня пару раз не пощадила.

■ Балансирование на воде тренирует все мышцы тела

Зато упражнения хорошо сказываются на всех мышечных группах, в особенности на спине, в чём вы сможете убедиться на следующий день. Близость к природе рас-

слабляет – в перерывах между упражнениями приятно качаться на воде, опустив в неё руки и следить за полётом чаек в небе. Не зря считается, что вода несёт в себе энергию инь, а прогретый солнцем воздух дополняет её энергией ян.

Один час занятий йоги на доске стоит в Вонаона 18 евро, 8 евро – со своим инвентарём. www.bonaona.com



Вытягивание с поднятыми руками – упражнение для равновесия



Поза горя – раскрывает тазобедренные суставы, тонизирует мышцы ног



Поочерёдный подъём рук и ног – укрепляет мышцы корпуса



Подготовка к позе верблюда, развивает чувство равновесия



Поза верблюда – придаёт гибкость позвоночнику, улучшает осанку



Поза ребёнка – эффективное расслабление и вытягивание спины после выгиба