



Каждый раз, поднявшись утром с кровати, большинство из нас даже не задумывается, насколько ценен каждый сделанный нами шаг.

Движение – это больше, чем привычка или необходимость, оно становится настоящим ключом к здоровью и долголетию. Физическая активность способна творить чудеса, от улучшения настроения до укрепления иммунной системы, снижения риска сердечно-сосудистых заболеваний и замедления процессов старения.

Вариантов физической активности достаточно много – от простой пешей ходьбы до фитнес-тренировок в спортивном зале. Выбор вида физической активности всегда остаётся за каждым из нас. Если вы уже не новичок в плане занятий физкультурой и вам уже наскучили привычные фитнес-тренировки, или наоборот, только решили для себя начать заниматься, – обратите внимание на необычный вид фитнеса – аэройогу.

Аэройога или йога в гамаках – молодое, но стремительно набирающее популярность направление йоги. Она объединяет в себе классическую йогу, пилатес, фитнес и элементы акробатики.

Основоположником аэройоги является американский танцор и хореограф Кристофер Хариссон, разработавший гамаки для своей танцевальной труппы, которая показывала хореографические шоу в воздухе. Хариссон заметил, что упражнения на расслабление

мышц, выполняемые в гамаке, способствуют быстрому восстановлению работоспособности после физических нагрузок и решил использовать такой гамак не только в танцевальных шоу, но и при занятиях йогой для обычных людей. Первая методика аэройоги «для всех», разработанная Харрисоном, появилась в 2007 году и быстро набрала популярность благодаря своей оригинальности и доступности.

Аэройога безопасна для большинства здоровых людей и подходит для лиц, имеющих разный уровень физической подготовки. Особенностью данного направления фитнеса является то, что тренировки проходят на весу в специальном подвесном гамаке, изготовленном из высокопрочной скользящей ткани и подвешенном к потолку. Гамак берет часть нагрузки на себя, позволяя легче входить в сложные положения и удерживать их дольше по времени без лишнего напряжения. Йога в гамаках включает не только статические позы, но и мягкие покачивания, перевернутые положения и даже элементы медитации. В гамаке можно делать множество различных упражнений: на силу, гибкость, координацию, на укрепление мышц

и растяжку.

Аэройога сочетает в себе физическую активность, расслабление и необычные ощущения полета. Регулярные занятия этим направлением фитнеса помогут улучшить кровообращение и лимфоток, укрепить сердечно-сосудистую и иммунную системы, снять нагрузку с позвоночника, развить гибкость тела и баланс, укрепить и расслабить мышцы, улучшить осанку и координацию движений, снять эмоциональное напряжение, постройнеть и помолодеть.

Важная особенность занятий аэройогой – равномерная нагрузка на все группы мышц и щадящее воздействие на суставы и позвоночник.

Как и любой вариант физической нагрузки, аэройога подходит далеко не всем и имеет некоторые ограничения: повышенное артериальное и внутричерепное давление, заболевания сердца, серьезные заболевания глаз, головокружения, беременность.

Перед началом занятий аэройогой как и любым вариантом физической активности рекомендовано проконсультироваться с врачом. При отсутствии противопоказаний,

заниматься аэройогой допускается исключительно под руководством опытного инструктора.

Аэройога – отличный способ повышения двигательной активности, уровня здоровья и качества жизни современного человека. Если вы ещё не решили, какой вид физической нагрузки выбрать – займитесь аэройогой!

**М.В. Филимонова врач-методист отдела анализа и стратегического планирования
ГБУЗ «ВРЦОЗиМП»**