

























выполняя асаны, не осознав всю многогранность и глубину древней индийской культуры, нельзя. Главная тенденция в мировом фитнесе в последнее время – гиревой спорт и зарядка с гантелями. Гири – это исконно русская армейская забава пушечников. К слову, гири появились в XVIII веке по строгой необходимости: пушкарки вручную закладывали ядра в жерла пушек – это тяжелый физический труд, для качественного выполнения которого требовалась недюжинная мускульная сила. Одному безымянному гению пришла в голову блестящая мысль: приделывать к ядру рукоять и тренировать мышцы рук. Результаты не заставили себя ждать.

Десятилетия холодной войны заставляли профессионалов, вопреки здравому смыслу, отрицать функциональность и разумность этой практики. Говорили, что не может быть функциональной и разумной идея, пришедшая из СССР. В СССР гимнастика была развита до промышленных масштабов. Проведение производственной гимнастики началось в 1930-х – инициатива шла от сторонников системы научной организации труда. В шестидесятых годах гимнастикой занимались 11 миллионов человек! Сейчас, освобожденные от нелепых догматов, специалисты по фитнесу с миров















































