



Ковер-самолет

Покупка коврика для йоги – мероприятие ответственное. Так же как и стиль практики, он должен подходить именно вам. Текст: Далила

ORIGINAL TAPAS

YOGA MAT
Первый и по сей день самый популярный коврик американской компании Hugger Mugger. Армированный, с антимикробным и противоскользящим покрытием. Цена: 1475 руб.
Купить: магазин "Фитнес-дом".

TAPAS NATURE

COLLECTION от Hugger Mugger. Отличаются от ORIGINAL TAPAS расцветкой. На рисунки дизайнеров вдохновила природа. Коврик в холодных тонах, например, называется "Водопад". 1652 руб.
Купить: магазин "Фитнес-дом"

SPEZIAL

Шершавая и пористая поверхность гарантирует устойчивость в статичных позах, обеспечивая отличное сцепление при динамичной практике. Можно купить коврик стандартной длины за 1400 руб. или заказать свой размер.
Купить: Центр йоги Айенгара

ENERGETICS

Самый бюджетный вариант. Продается в комплекте с чехлом. Нежно-фиолетовый вылучен в специальной серии для женщин ADIVA и стоит 638 руб. Мужчинам больше подойдет темно-синий вариант за 480 руб.
Купить: сеть магазинов InterSport.



STELLA MCCARTNEY

Дизайнер Стелла Маккартни второй год создает коллекцию Gum Yoga для Adidas. Коврик вылучен в комплекте со специальным ремешком, фиксирующим коврик в свернутом виде. 2175 руб.
Купить: магазины ADIDAS.

PLANET SADHANA

Этот коврик настолько прочен, что при правильном уходе прослужит вам всю жизнь и даже может перейти в наследство потомкам. 3000–3500 руб. в зависимости от толщины.
Купить: Центр йоги Айенгара.

MANDUKA ECO Mat


Американская компания Manduka так уверена в качестве своих ковриков, что дает на них пожизненную гарантию. ECO Mat – коврик из натуральной резины. 3400–3900 руб. в зависимости от толщины.
Купить: NYM Yoga.

JADE

Американские коврики из 100% органического каучука представлены в двух вариациях: 4 и 6 мм толщиной (2900 и 3200 руб. соответственно). За каждый проданный коврик компания JADE сажает дерево.
Купить: NYM Yoga.

THE BLACK MAT

Этот коврик компании Manduka в Америке давно стал легендарным: толстый и невероятно прочный, он идеально подходит для динамичной практики. Его единственный недостаток – он очень тяжелый.
Купить: NYM Yoga.



ПРАКТИЧЕСКИ ВСЕ коврики для йоги армированные. Это значит, что они имеют внутри каркас-сетку, повышающую их прочность и долговечность и не позволяющую им растягиваться. Правда, существуют и облегченные варианты без каркаса – легкие и компактные: их запросто можно сложить, как кусок ткани, но в удобстве и прочности они, разумеется, проигрывают армированным. В целом коврики различаются по двум характеристикам: материалу, из которого они изготовлены (натуральный или синтетический), и толщине, определяющей коэффициент скольжения по полу. Тонкий коврик не пружинит и потому идеален для выполнения

поз стоя. Чем тоньше коврик, тем он легче и компактнее (его носят с собой на занятия или берут в поездки), однако тем жестче и хуже сохраняет тепло. Коврик потолще пригодится вам для практики асан на холодном (например, каменном) полу или неровной поверхности.

Интенсивная практика – особый случай: при покупке коврика обратите особое внимание на его способность впитывать влагу. Она должна быть высокой, чтобы руки и ноги не скользили по поверхности, когда вы изрядно вспотеете, например, в классе аштанга-виньясы. Чем более пористая структура материала, тем лучше он впитывает. Кроме того, для динамичной практики лучше

выбирать коврик подлиннее. Обычная формула вычисления подходящей длины – это ваш рост + 10 см, но для интенсивных занятий запас должен быть 20–30 см.

Итак, выбор сделан и вы стали счастливым обладателем нового коврика. Прежде чем приступить к занятию, протрите его влажной тканью, чтобы удалить смазку (специальную пропитку, которая не позволяет матам слипаться).

Моют коврики щадящими моющими средствами. Некоторые из них можно даже стирать в машине при температуре воды не более 30 градусов – не забывайте только использовать порошок для деликатных тканей.