



Первая книга по аэройоге

КАК СОЗДАТЬ ТРЕНИРОВКУ С НУЛЯ

Полина Костарнова

Полина Костарнова

**Как создать тренировку с нуля.
Первая книга по аэройоге**

«Автор»

2026

Костарнова П. А.

Как создать тренировку с нуля. Первая книга по аэройоге /
П. А. Костарнова — «Автор», 2026

Вы тренер, который хочет вести аэройогу, но боится навредить ученикам? Или самоучка, который осваивает гамак дома и не знает, с чего начать? Эта книга — ваш пошаговый проводник в мир безопасной и осознанной практики. Автор, практикующий преподаватель, прошла тот же путь: собирала знания по крупицам, проверяла на себе и учениках, выстраивала систему. Теперь эта система перед вами. Вы научитесь: грамотно подбирать высоту гамака и готовить зал; составлять практику под любую цель; работать со страхами, болью, гипермобильностью и женскими циклами; давать чёткие голосовые команды и безопасно ассистировать. Внутри — каталог асан с точками контроля, таблицы совместимости, сценарии диалогов и готовые чек-листы. Это не про «идеальную картинку», а про живое общение с телом ученика. Книга будет полезна начинающим тренерам, универсалам, опытным преподавателям и всем, кто хочет углубить свою практику. Потому что настоящий тренер начинается не с красивой асаны, а с умения слышать и беречь.

© Костарнова П. А., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Модуль 0. Вводная часть:	5
Модуль	7
Конец ознакомительного фрагмента.	8

Как создать тренировку с нуля.

Первая книга по аэройоге

Модуль 0. Вводная часть:

Привет! Я очень рада, что вы открыли эту книгу. Идея написать ее пришла ко мне не случайно. Несколько лет назад я сама была на вашем месте: искала системные знания, которые можно было бы сразу применять в работе. Но столкнулась с тем, что обучение, которое я могла себе позволить, не давало мне тех знаний, которые я бы хотела получить. Будучи студенткой, на дорогие курсы денег попросту не было. А желание стать крутым преподавателем было огромным!

Пришлось собирать информацию по крупицам: я проходила дополнительные курсы по аэройоге и биомеханике, изучала анатомию, читала книги по хатха-йоге и смотрела интервью от топ-тренеров. Я буквально трансформировала эти знания под гамак, проверяя все на себе и своих учениках.

В какой-то момент я просто села и выписала все свои заметки и опыт. Так и родилась эта книга. На тот момент я не нашла на «Литрес» ничего похожего, поэтому решила: «А почему бы не стать первой?». Так что вы держите в руках результат моего пути.

Моя главная цель— чтобы вы, глава за главой и выполняя практические задания, смогли собрать для своих учеников (а может, и для себя) безопасную и эффективную тренировку по аэройоге с нуля. Я не могла оставить вас на произвол судьбы, поэтому распределила информацию очень логично:

Первый модуль— это база. Мы поговорим о философии, принципах безопасности, разберем типы гамаков и научимся готовить новичка к практике (даже если он просто написал вам в мессенджер).

Второй модуль— о том, как писать практику. Когда вы поймете, кто к вам придет, мы вместе составим занятие: определим цель, высоту гамака и разберем скелет тренировки.

Третий модуль— о работе в зале. Я расскажу, как справляться со страхами учеников и работать с болью в теле, чтобы никто не пострадал.

Четвертый модуль— для вдохновения. Мы все иногда выгораем! Я поделюсь своими секретами, как разнообразить занятия и где искать новые идеи.

Я намеренно писала эту книгу простым языком. Моя задача — чтобы ее понял каждый: от начинающего тренера до человека, который занимается дома сам.

И знаете, я вижу несколько совершенно разных людей, для которых эта книга станет незаменимым помощником.

Во-первых, это **начинающий тренер**. Я прекрасно помню это состояние: в голове каша из названий асан, а внутри — страх навредить клиенту. Вы только окончили курс или ещё учитесь, и вам отчаянно не хватает уверенности и готовой структуры. Я надеюсь эта книга станет для вас той самой опорой и пошаговым планом действий.

Во-вторых, я пишу для **тренеров-универсалов**. Вы — настоящие герои фитнес-индустрии! Вы ведёте и пилатес, и силовые, и стретчинг. Держать в голове такое количество направлений — настоящий подвиг. Вам некогда углубляться в каждое из них, но вам нужна надёжная система и чёткое понимание нюансов аэройоги, чтобы ничего не упустить в работе с клиентами.

В-третьих, здесь найдут много полезного **продолжающие практики**. Возможно, вы уже давно ведёте занятия или сами увлечённо занимаетесь дома. Но иногда бывает так: знания пылятся на полке, практика превращается в рутину, а в голове остаётся ощущение лёгкого

хаоса. Я помогу вам навести порядок в знаниях и дам новые инструменты для развития. Как говорится: если мы думаем, что уже все знаем-значит мы еще ничего не знаем!

И конечно, эта книга для **самоучек**— для тех смелых людей, кто решил осваивать аэройогу дома самостоятельно. Я знаю ваш главный страх: сделать что-то неправильно и травмироваться. Видео из интернета не дают обратной связи. Эта книга станет вашим личным тренером на бумаге: даст системные знания и научит выстраивать безопасную домашнюю практику.

В течение всей книги вас ждут небольшие задания и QR-коды с полезной информацией. Пожалуйста, не игнорируйте их — это важная часть обучения.

Искренне надеюсь, что эта книга поможет вам разобраться и полюбить аэройогу так же сильно, как люблю её я.

Модуль

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.