

ΜΑΡΤΙΟΣ - ΑΠΡΙΛΙΟΣ - ΜΑΪΟΣ 2005

HEALTH BEAUTY NAILS STYLE  
ΤΟ ΠΕΡΙΟΔΙΚΟ ΤΩΝ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΩΝ

# Vivere

Κωδ. 6924  
ΤΕΥΧΟΣ 20  
€5

ΒΗΣΣΑΡΧΙΩΝΟΣ 4 ΑΘΗΝΑ 106 72



ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΙΑΚΟ ΚΕΝΤΡΟ ΚΕΜΠΙΛΑΟ  
Αριθμ. Πρωτ. 5724  
ΕΝΤΥΠΟ ΚΛΕΙΣΤΟ ΑΡ. ΑΔΕΙΑΣ 1787/03 ΚΕΜΠΙΛΑΟ

ISSN 1790-1308



7 71 901300 03

# Όσα θέλατε να μάθετε για το



# Πιλάτες



Από τη Βίκυ Κουταλιανού,  
Bachelor of Arts:  
Mass Communications, Certified  
Pilates Instructor, εξειδίκευση στο  
Πιλάτες και διατροφή,  
οστεοπόρωση, εγκυμοσύνη, και  
παρακολούθει τις εξελίξεις μέσα  
από μια σειρά συνεχόμενων  
εκπαιδευτικών προγραμμάτων και  
τη συμβουλή επαγγελματιών στο  
χώρο της υγείας.

## • Τι είναι το σύστημα Πιλάτες;

Η μέθοδος Πιλάτες είναι ένα μοναδικό σύστημα εκγύμνασης που ενδυναμώνει και επιμηκύνει όλο το σώμα με ισορροπημένο τρόπο, διορθώνει τη στάση του σώματος και σμιλεύει μια υγιές σιλουέτα. Οι ασκήσεις Πιλάτες απαιτούν λίγες επαναλήψεις και εκτελούνται σε στρώμα, χρησιμοποιώντας αξεσουάρ Πιλάτες ή με ειδικό εξοπλισμό Πιλάτες. Οι ασκήσεις πραγματοποιούνται με πλήρη αυτοσυγκέντρωση, ελεγχόμενες κάθε φορά από το κέντρο (κοιλιακοί / ραχιαίοι) με ακρίβεια, αρμονική κίνηση, και συγκεκριμένες αναπνοές. Ακούγεται σαν ήπια γυμναστική; Όντως έχει μια απαλή φύση, αλλά μη γελιέστε... Το Πιλάτες ενδυναμώνει το σώμα και το νου.

## • Πως ξεκίνησε;

Ο Τζόσεφ Πιλάτες ξεκίνησε την επαναστατική του δουλειά στις αρχές του 1900. Γεννήθηκε και μεγάλωσε στη Γερμανία, ένα μικρό και αδύναμο παιδί, πάντα έμαχνε τρόπους να θεραπεύσει και να δυναμώσει το δικό του αδύναμο σώμα. Σύντομα άρχισε να ποζάρει σαν μοντέλο για ανατομικά περιοδικά, δημιούργησε δικό του σύστημα εκγύμνασης, και είχε πολλές ιδέες για την υγεία και ευεξία στους γρήγορους ρυθμούς

της σύγχρονης ζωής. Δούλεψε, και βοήθησε τραυματισμένους στρατιώτες στο πρώτο παγκόσμιο πόλεμο και ξεκίνησε να σχεδιάζει τα ειδικά όργανα με ελατήρια και τροχαλίες που μπορείτε να βρείτε σήμερα στα στούντιο Πιλάτες. Μετανάστεψε στις ΗΠΑ στις αρχές του '20 με την γυναίκα του Κλάρα, και άνοιξε ένα στούντιο που είχε σαν πελατεία τους καλύτερους μποξέρ της Νέα Υόρκης, γυμναστές, πθοποιούς και χορευτές. Ο Τζόσεφ Πιλάτες έφυγε από τη ζωή το 1967 και από τότε η μέθοδος εκγύμνασης που επινόησε συνεχίζεται να διδάσκεται και να εξελίσσεται. Σήμερα η Μαντόνα, η Τζένιφερ Άνιστον, πολλοί γνωστοί αθλητές και ο μέσος άνθρωπος κάνουν Πιλάτες για να διατηρήσουν την φυσική τους κατάσταση και ευεξία.

#### • Που βρίσκεται η ιδιαιτερότητα αυτού του είδους άσκησης;

Το Πιλάτες δίνει ιδιαίτερη βαρύτητα στην ενδυνάμωση των βαθύτερων κοιλιακών και ραχιαίων μυών (το powerhouse). Αυτοί οι μύες σχηματίζουν κάτι σαν ένα κορσέ που αγκαλιάζει το κορμό μας. Οι μύες αυτοί είναι ουσιώδεις για μια δυνατή μέση και για σταθερότητα στη σπονδυλική στήλη. Άλλες μέθοδοι εκγύμνασης συνήθως δίνουν σημασία μόνο στους επιφανειακούς κοιλιακούς μύες.

Η μέθοδος Πιλάτες δεν είναι απλά ένα σύνολο από ασκήσεις. Είναι η σύνδεση νου/σώματος που πρέπει να υπάρχει κατά την άσκηση για να δημιουργήσει ισορροπία, αποδοτικότητα, και αρμονία.

#### • Που στοχεύει;

Το Πιλάτες δουλεύει βαθιά, από μέσα προς τα έξω, στόχος είναι να δημιουργήσει ένα δυνατό κέντρο (κοιλιακοί/μέση/ραχιαίοι), ή «powerhouse» όπως το είχε ονομάσει ο κ. Πιλάτες. Το ξύπνημα και την ενδυνάμωση αυτών των μυών του κέντρου μας επιτρέπει την ισορροπία του υπόλοιπου σώματος. Όλα μπαίνουν στη σωστή τους θέση και σαν αποτέλεσμα το σώμα λειτουργεί πιο αποδοτικά και κινείται χωρίς πόνο. Επίσης στο Πιλάτες ο ασκούμενος μαθαίνει ότι και ο νους παίζει σημαντικό ρόλο και συνδέεται με το σώμα. Μαθαίνει ότι η υγεία του νου είναι αναγκαία για την απόλυτη υγεία του σώματος και αντιστρόφως.

**Ο Πιλάτες έλεγε: «Το Πιλάτες (Contrology, η αρχική ονομασία της μεθόδου) αναπτύσσει το σώμα ομοιόμορφα, διορθώνει λανθασμένες στάσεις του σώματος, επαναφέρει την φυσική ευεξία, αναζωογονεί το νου, ανυψώνει το πνεύμα.»**

#### • Γιατί πιστεύετε ότι σημειώνει τόσο μεγάλη επιτυχία παγκοσμίως;

Ο βασικός λόγος για την επιτυχία του Πιλάτες είναι ότι απευθύνεται σε όλους ανεξαιρέτως. Δεν υπάρχουν όρια, μπορεί κάποιος να κάνει Πιλάτες στα 8 ή στα 80 του, είτε είναι γυμνασμένος, είτε δεν έχει γυμναστεί ποτέ. Οι γυναίκες το αγαπούν γιατί τις κάνει και αισθάνονται αναζωογονημένες αντί για εξαντλημένες. Οι χορευτές το λατρεύουν για τη λεπτή, αμυγδαλωτή οιλουέτα που τους χαρίζει. Έγκυες γυναίκες, όπως και άνθρωποι προχωρημένης ηλικίας μπορούν να συμμετέχουν. Απευθύνεται σε γυναίκες και άντρες - ένα target group που βλέπουμε όλο και περισσότερο να μεγαλώνει και να γεμίζει τις αίθουσες. Οι πιο γυμνασμένοι αθλητές το θεωρούν συμπλήρωμα που τους βοηθάει να αριστεύουν στο άθλημα τους. Επίσης το Πιλάτες έχει βοηθήσει πολλούς, που λόγω της καθιστικής ζωής/εργασίας έχουν λανθασμένη στάση σώματος και πόνους στη μέση, στον αυχένα, στους ωμούς κλπ... Πολλοί επαγγελματίες το συνιστούν- φυσιοθεραπευτές, χειροπρακτορες, οστε-



οπαθητικοί. Το σημαντικότερο όμως είναι ότι τα αποτελέσματα του Πιλάτες μιλούν από μόνα τους. Δεν είναι μόδα- είναι ένας σύγχρονος τρόπος άσκησης με αποτελέσματα που αναγνωρίζονται από όλους.

#### • Με τι αλλά είδη άσκησης μπορεί να συνδυαστεί για καλύτερα αποτελέσματα;

Αυτό εξαρτάται από τους στόχους του κάθε ασκούμενου. Το Πιλάτες, για ακόμα καλύτερα αποτελέσματα μπορεί να συνδυαστεί με άλλους μεθόδους ασκήσεως, Εάν ήδη ασχολείστε με κάποιο άθλημα /χόμπι θα δείτε ότι το Πιλάτες θα βοηθήσει στην ενδυνάμωση του κέντρου σας (κοιλιακοί/ραχιαίοι), διορθώνοντας την ευθυγράμμισή σας, και αυτό θα μεταφραστεί σε βελτίωση του αθλήματός σας. Να ξέρετε επίσης ότι το Πιλάτες τονώνει και μαζεύει το σώμα, άρα θα χάσετε πόντους\*, αλλάζοντας το σχήμα του σώματος σας χωρίς απαραίτητα να χάσετε κιλά. Εάν ο στόχος σας είναι να χάσετε κιλά, μια καλή ιδέα θα ήταν να συνδυάσετε το Πιλάτες με αερόβιες ασκήσεις όπως το περπάτημα, aerobics, aqua fitness κτλ...



\*Ακολουθώντας μια λογική διατροφή πάντοτε.

• Είναι ολοκληρωμένο είδος άσκησης ή πρέπει να συνδυάζεται με την αερόβια για καλύτερη υγεία και φυσική κατάσταση;

Το Πιλάτες θεωρείται άσκηση που γυμνάζει κυρίως το μυοσκελετικό σύστημα. Εάν ο στόχος σας είναι η απώλεια βάρους ή η βελτίωση της φυσικής κατάστασης το Πιλάτες μπορεί να συνδυαστεί με καρδιαγγειακή άσκηση όπως το περπάτημα, κολύμπι, ή aerobics.

### Πιλάτες και διατροφή

Μια ισορροπημένη διατροφή με υδατάνθρακες, πρωτεΐνες, λίπος, νερό, βιταμίνες και μέταλλα είναι αναγκαία για ένα υγιή τρόπο ζωής και για να συμπληρώσει τις συνεδρίες Πιλάτες.

Εάν έχετε ειδικές διατροφικές ανάγκες θα πρέπει να συμβουλευτείτε ένα διατροφολόγο.

### Πιλάτες και τρόπος ζωής

Το Πιλάτες είναι ένα πολύτιμο εργαλείο για όλους και ταιριάζει σε όλους τους ρυθμούς της σύγχρονης ζωής.

Ξεκινήστε μαθήματα Πιλάτες και θα γίνετε πιο ευκίνητοι και χαλαροί με λιγότερη ένταση, που σημαίνει λιγότερο στρες στο σώμα, εσωτερικά και εξωτερικά.

### Σωματικά και ψυχικά οφέλη

Τα αποτελέσματα διαφέρουν από άτομο σε άτομο. Η τακτική εξάσκηση με το πρόγραμμα ΠΙΛΑΤΕΣ (3-4 φορές την εβδομάδα) σε συν-

δυασμό με μια σωστή διατροφή θα φέρει ορατά αποτελέσματα σε 4-5 εβδομάδες. Θα προσέξετε ότι τα πόδια και τα χέρια σας δείχνουν πιο τονισμένα. Οι κοιλιακοί σας πιο επίπεδοι και γραμμωμένοι, και η πλάτη σας πιο δυνατή. Το πιο σημαντικό όμως είναι οι θετικές αλλαγές που θα παρατηρήσετε στον εαυτό σας. Η διάθεσή σας θα είναι πιο θετική, θα προσβλέπετε στην άσκηση και ο ύπνος σας θα είναι πιο ξεκούραστος τα βράδια.

*«Σε 10 μαθήματα θα αισθανθείτε τη διαφορά»*

*«Σε 20 μαθήματα θα δείτε τη βελτίωση»*

*«Σε 30 μαθήματα θα έχετε ένα ολοκαίνουριο σώμα»*

Τζόσεφ Πιλάτες

- ♦ Δυναμώνει και γραμμώνει το σώμα χωρίς να διογκώνει τους μύες.
- ♦ Βελτιώνει τη στάση και ευθυγράμμιση του σώματος.
- ♦ Μειώνει τις χρόνιες μυϊκές διαταραχές και πόνους μέσης.
- ♦ Αυξάνει την ενέργεια και την ευκίνησία.
- ♦ Επιμηκύνει το σώμα, ελέγχει το βάρος.
- ♦ Μειώνει τη κατάθλιψη και το άγχος, άρα μεγαλύτερη αυτοπεποίθηση και καλύτερη διάθεση.
- ♦ Καλύτερη αυτοσυγκέντρωση.
- ♦ Ενισχύει το ανοσοποιητικό σύστημα.
- ♦ Πιο αποδοτικό κυκλοφοριακό, λεμφικό και αναπνευστικό σύστημα-οξυγονώνει το σώμα, τους μύες, πιο λαμπερή επιδερμίδα, και μαλλιά!
- ♦ Καλύτερο σεξ.

• Μπορεί κανείς να κάνει στο σπίτι;

Και βέβαια μπορεί, αυτή είναι η ομορφιά των «ασκήσεων εδάφους» της μεθόδου Πιλάτες. Μπορείτε να γυμναστείτε όπου υπάρχει χώρος και έχετε ένα στρώμα. Εάν είστε αρχάριοι είναι καλύτερα να βρείτε ένα δάσκαλο /α της μεθόδου που μπορεί να σας προσφέρει ποιοτική καθοδήγη-



ση για να λάβετε τα επιθυμητά αποτελέσματα σύντομα και να αποφύγετε τραυματισμούς.

• **Έχετε να προτείνετε κάποια dvd;**

Rael Pilates, από τον δημιουργό του Basi Pilates, Rael Isacowitz, έχει βγάλει 3 DVD:

- System 7 για αρχάριους,
- System 17 λίγο πιο προχωρημένους, και
- System 27 για προχωρημένους.

Είναι υπέροχα και μπορείτε να τα βρείτε στο amazon.com.

• **Μήπως πρέπει να παρακολουθήσει κανείς συνεδρίες με καθοδήγηση;**

Για να είστε σίγουροι ότι εκτελείτε τις ασκήσεις σωστά και για να απολαμβάνετε όλες τις ευεργετικές ιδιότητες της μεθόδου Πιλάτες, χρειάζεστε την καθοδήγηση ενός έμπειρου δασκάλου. Το Πιλάτες δεν είναι απλά πολλές διαδοχικές ασκήσεις, αλλά πιο πολύ μια ποιοτική κίνηση που απαιτεί έλεγχο, αυτοσυγκέντρωση, και σωστή ευθυγράμμιση. Το πλεονέκτημα του προσωπικού δασκάλου είναι ότι μπορεί να σας στηρίξει, και να σας βοηθήσει να κατανοήσετε βαθύτερα το νόημα της άσκησης, και να αποφύγετε τραυματισμούς. «Δεν είναι όλα τα σώματα ίδια», λέει η Βίκυ Κουταλιανού (certified pilates instructor) «Επίσης διαφορετικοί άνθρωποι έχουν διαφορετικές συνήθειες, τρόπους ζωής, επαγγελματικές ιδιαιτερότητες. π.χ. - κάποιος που θα κάθεται σε ένα γραφείο όλη μέρα δεν έχει τις ίδιες ανάγκες με μια πωλήτρια που είναι όρθια όλη μέρα. Γι' αυτό το λόγο σχεδιάζω προσωπικά προγράμματα βρασιμμένα στους στόχους, ανάγκες, και ικανότητες του καθενός».

• **Τι θα έπρεπε να ξέρω όταν ψάχνω για Πιλάτες instructor;**

Εάν θέλετε να ξεκινήσετε μαθήματα Πιλάτες, είτε ομαδικά είτε ιδιαίτερα μαθήματα, μη φοβάστε να κάνετε ερωτήσεις στο γυμναστή / ρία. Εμπιστευέστε κάποιον με κάτι πολύ προσωπικό- το σώμα σας. Εάν δεν έχει ο ειδικός τις κατάλληλες γνώσεις και εμπειρία θα μπορούσε να σημαίνει δυσάρεστα αποτελέσματα. Ρωτήστε αν είναι πιστοποιημένος/η, πόσο χρόνο έκανε για να λάβει την πιστοποίηση και εάν έχει ειδικεύση. Θα έπρεπε να έχει αφιερώσει τουλάχιστον 1 χρόνο σπουδάζοντας. Να γνωρίζει ότι το Πιλάτες δεν αποτελείται μόνο από ασκήσεις εδάφους, αλλά το ολοκληρωμένο σύστημα έχει και ειδικά όρ-

γανα. Αναλογιστείτε ότι ο Τζόσεφ Πιλάτες αφιέρωσε μια ολόκληρη ζωή αναπτύσσοντας τη μέθοδό του.

• **Είναι καλύτερες οι ομαδικές ή οι μεμονωμένες συνεδρίες;**

Εάν εκτιμάτε την ποιότητα, έχετε συγκεκριμένες ανάγκες, στόχους, και θέλετε προσωπική φροντίδα, τότε η ιδανική επιλογή για εσάς θα ήταν τα ιδιαίτερα μαθήματα Πιλάτες. Σε ένα ιδιαίτερο μάθημα δεν χρειάζεται να περιμένετε για τον δάσκαλο να τελειώσει με τους υπόλοιπους πριν περάσει να φροντίσει εσάς, όλη η φροντίδα είναι δικιά σας, για αυτό αξίζει το επιπλέον κόστος. Κάντε την ερευνά σας και μάθετε τιμές, ζητήστε εάν προσφέρουν κάποια πακέτα και μην γελιέστε νομίζοντας ότι το πιο ακριβό σημαίνει και το καλύτερο.

Πιο οικονομικές είναι οι μικρές ομαδικές συνεδρίες που είναι σε γενικές γραμμές αρκετά ευεργετικές. Συνιστώ πάντοτε στους μαθητές που είναι αρχάριοι στο Πιλάτες να ξεκινήσουν με 5 ιδιαίτερα μαθήματα. Έτσι θα μπορέσουν να συγκεντρωθούν καλύτερα στο να μάθουν τις βασικές αρχές του Πιλάτες, να αποκτήσουν καλύτερη συνείδηση του σώματος τους, και να επιμείνουν στους στόχους τους. Έπειτα μπορούν να συμμετέχουν πιο αρμονικά με καλύτερη κατανόηση σε ομαδικό πρόγραμμα.

Πάντα να συμβουλευέστε ένα ιατρό πριν αρχίσετε το πρόγραμμα Πιλάτες ή οποιοδήποτε άλλο πρόγραμμα εκγύμνασης.

Η αυτοσυγκέντρωση που είναι πολύ σχηματική στη μέθοδο Πιλάτες επιτυγχάνεται με προσωπική φροντίδα από τον εκπαιδευτή σας. Να είστε επιφυλακτικοί με τάξεις που έχουν πολλά άτομα ή με γυμναστές/τριες που δεν έχουν τα κατάλληλα προσόντα (πιστοποίηση).

Για περισσότερες πληροφορίες πάνω στη μέθοδο Πιλάτες επισκεφτείτε το [www.pilates121.gr](http://www.pilates121.gr).

**Φροντίστε το σώμα σας για να σας φροντίσει και αυτό.** ▾