

ΤΟ ΠΑΙΔΙ ΜΟΥ ΚΙ ΕΓΩ

mommy

ΜΑΡΤΙΟΣ 2009 ΤΕΥΧΟΣ 166 €6,00

ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ

Μάθετέ του
να υπερασπίζεται
τον εαυτό του

Φανταστικοί φίλοι
Γιατί τους έχει ανάγκη;

ΝΥΧΤΕΡΙΝΗ ΕΝΟΥΡΗΣΗ

Όλοι οι τρόποι
για να την
αντιμετωπίσετε

**Οδηγός
επιβίωσης**
για αγχωμένες
μαμάδες

ΥΠΟΔΕΧΤΕΙΤΕ
ΤΗΝ ΑΝΟΙΞΗ

200+
ρούχα
παιχνίδια
αξεσουάρ

Νίνα Λοτσαρη
«Γεννήθηκα μαμά»



ΚΑΘΕ ΜΗΝΑ ΦΑΚΕΛΟΣ ΕΓΚΥΜΟΣΥΝΗ * ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ * ΥΓΕΙΑ * ΜΟΔΑ * ΟΜΟΡΦΙΑ * FITNESS * ΔΙΑΤΡΟΦΗ



Πιλάτες και εγκυμοσύνη

Η γέννα είναι ίσως η πιο σκληρή «άσκηση». Γι' αυτό, πριν τον μεγάλο... αγώνα, δυναμώστε το σώμα σας και προετοιμάστε το για τις πιθανές δυσκολίες. Το πιλάτες θα σας βοηθήσει να τα καταφέρετε.

ΤΗΣ ΝΙΝΕΤΤΑΣ ΦΑΦΟΥΤΗ

ΤΟ ΠΙΛΑΤΕΣ ΑΠΟΤΕΛΕΙ ΣΗΜΕΡΑ ΜΙΑ ΑΠΟ ΤΙΣ ΠΙΟ ΔΗΜΟΦΙΛΕΙΣ ΜΕΘΟΔΟΥΣ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ, γιατί προσφέρει δύναμη και ευλιγισία σε όλο το κορμί. Στο πιλάτες το σώμα και ο νους δουλεύουν μαζί σε ασκήσεις εδάφους ή σε ειδικά όργανα, για να πετύχει κάποιος μια αρμονική φυσική κατάσταση. Ξεκίνησε από την Αμερική, απέκτησε φανατικούς οπαδούς σε ολόκληρο τον δυτικό κόσμο και τα τελευταία χρόνια άρχισε να διαδίδεται και στην Ελλάδα. Φυσικά, όπως συμβαίνει με καθετί καινούργιο, πολλά ακούγονται και λέγονται, ενώ λίγοι γνωρίζουν τι πραγματικά αντιπροσωπεύει η μέθοδος αυτή. Θέλοντας, λοιπόν, να μάθουμε τι πραγματικά σημαίνει πιλάτες και τι μπορεί να μας προσφέρει –ειδικά στην περίοδο της εγκυμοσύνης– απευθυνθήκαμε στην πιστοποιημένη δασκάλα της μεθόδου Βίκυ Κουταλιανού και της ζητήσαμε να μας μιήσει στα μυστικά της. Το πρώτο πράγμα που πρέπει να γνωρίζετε είναι ότι για να κάνετε πιλάτες κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης σας –όπως άλλωστε συμβαίνει και με οποιοδήποτε άλλο είδος άσκησης– είναι απαραίτητο να έχετε την άδεια του γυναικολόγου σας. Εάν εκείνος δεν σας απαγορεύσει να γυμνάζεστε, τότε το πιλάτες είναι η ιδανική επιλογή. Θα σας χαλαρώσει και θα βοηθήσει το μωρό σας να μεγαλώσει σε ένα υγιές περιβάλλον. Επίσης, θα συμβάλλει στον καλύτερο έλεγχο των μυών της λεκάνης κατά τον τοκετό, κάνοντας το

περίνεο δυνατό και ευλύγιστο, ώστε να προστατευτεί κατά τη διάρκεια της γέννας και να αποφευχθούν αργότερα συμπτώματα ακράτειας. Τέλος, θα σας βοηθήσει να δυναμώσετε τους μυς της πλάτης και της μέσης, για να μπορέσει η σπονδυλική στήλη να κρατήσει το επιπλέον βάρος. Η μέθοδος πιλάτες είναι μια ήπια και ασφαλής μέθοδος με τη βοήθεια της οποίας μπορείτε να ασκείστε σε όλη τη διάρκεια της εγκυμοσύνης, καθώς υπάρχουν πολλές παραλλαγές. Έτσι, σε κάθε τρίμηνο οι ασκήσεις διαφοροποιούνται σύμφωνα με τις αλλαγές που επιφέρει η εγκυμοσύνη στο σώμα σας.

Άσκηση για το μυαλό...

Το πιλάτες είναι ιδιαίτερα ευεργετικό, γιατί σας βοηθά να χαλαρώσετε και να καταπολεμήσετε το στρες. Στην πράξη, αυτό που σας χαλαρώνει είναι η απρόσκοπτη ροή του οξυγόνου στο σώμα σας. Μια από τις βασικές αρχές της μεθόδου είναι η σωστή αναπνοή, η οποία οξυγονώνει τον οργανισμό και επιτρέπει στους μυς να επιμηκυνθούν. Αναπνέοντας σωστά, το σώμα και το μυαλό χαλαρώνουν. Έτσι, θα καταφέρετε να χειριστείτε τις συναισθηματικές αλλαγές και τις μοναδικές στιγμές που περνάτε συγκεντρωμένες και με ανοικτό μυαλό. Επίσης, θα σας βοηθήσει να έχετε τον έλεγχο της αναπνοής σας, κάτι πολύ σημαντικό για την ημέρα του τοκετού.

ΟΦΕΛΗ ΓΙΑ ΤΗ ΜΕΛΛΟΥΣΑ ΜΑΜΑ

- Δυναμώνει το σώμα χωρίς να διογκώνει τους μυς.
- Βελτιώνει τη στάση, την ευθυγράμμιση και την ισορροπία του σώματος.
- Μειώνει τις χρόνιες μυϊκές διαταραχές και τους πόνους στη μέση.
- Αυξάνει την ενέργεια και την ευκινησία.
- Επιμηκύνει το σώμα, ελέγχει το βάρος.
- Μειώνει την κατάθλιψη και το άγχος.
- Ενισχύει το ανοσοποιητικό σύστημα.
- Συμβάλλει σε ένα πιο αποδοτικό κυκλοφορικό, λεμφικό και αναπνευστικό σύστημα.

... και το σώμα

Καθώς το μωρό μεγαλώνει μέσα σας, το κέντρο βάρους σας αλλάζει, με τα περισσότερα κιλά να μαζεύονται στην περιοχή της κοιλιάς. Για να ισορροπήσει το σώμα, μεγαλώνει η καμάρα της οσφυϊκής μοίρας/μέσης, γεγονός που μπορεί να προκαλέσει πόνο στη μέση. Το πιλάτες σας βοηθά να δυναμώσετε τον κορμό σας, τονώνοντας και επιμηκύνοντας τους κοιλιακούς και ραχιαίους μυς, κι έτσι έχετε μια πιο άνετη εγκυμοσύνη, με λιγότερους ή και καθόλου πόνους της μέσης. Με τον τρόπο αυτό, θα στέκεστε, θα περπατάτε, θα εκτελείτε τις καθημερινές σας δραστηριότητες όπως και πριν την εγκυμοσύνη, ίσως και καλύτερα. Αν συνεχίσετε την εξάσκηση και μετά τον τοκετό, θα χάσετε εύκολα τα κιλά της εγκυμοσύνης, θα αποκτήσετε ένα γερό σώμα με πιο επίπεδη κοιλιά, λεπτή μέση, σφικτούς γλουτούς και τονωμένα άκρα. Παράλληλα, η στάση του σώματος θα βελτιωθεί, διορθώνοντας τις όποιες ανισορροπίες στη σπονδυλική στήλη και θα φαίνεστε πιο ψηλή και λεπτή. Τέλος, θα αποκτήσετε μεγαλύτερη ευλυγισία και ευκινησία, πράγμα που θα έχει άμεσο αποτέλεσμα στις καθημερινές δραστηριότητές σας.

Η υγεία του μωρού

Το βασικό κίνητρο για την ενδυνάμωση του κορμού είναι να δημιουργήσετε ένα δυνατό στήριγμα για τη σπονδυλική σας στήλη και για το μωρό που μεγαλώνει μέσα με τη μέρα μέσα σας. Η καλή στήριξη της σπονδυλικής στήλης αυξάνει την ενέργεια και βοηθά στη σωστή κυκλοφορία του αίματος. Δυναμώνοντας, χαλαρώνοντας και επιμηκύνοντας συγκεκριμένους μυς με ασκήσεις πιλάτες μπορείτε να βοηθήσετε να δημιουργηθεί περισσότερος χώρος στην περιοχή της κοιλιάς και αυτό μπορεί να μειώσει τις ζαλάδες, αλλά και τις ανακατωσούρες στο στομάχι. Επιπλέον, θα έχετε πιο μεγάλη ελευθερία κίνησης, περισσότερη ενέργεια και θα πατάτε καλά στα πόδια σας αποφεύγοντας τραυματισμούς.

ΑΣΚΗΣΕΙΣ

Η **Βίκυ Κουταλιανού**, πιστοποιημένη δασκάλα στη μέθοδο πιλάτες, σας προτείνει τις ακόλουθες ασκήσεις, που θα σας βοηθήσουν να χαλαρώσετε και να δυναμώσετε για να απολαύσετε μια υπεροχή εγκυμοσύνη.

1) Χαλαρωτική αναπνοή

Αρχική θέση: Γονατίστε και καθίστε στις φτέρνες σας τοποθετώντας τις παλάμες πάνω στα πλευρά σας (εικ.1). Εισπνεύστε από τη μύτη και αφήστε να φτάσει η αναπνοή στην κοιλιά, να φουσκώσουν τα πλάϊνά και πίσω πλευρά και τελικά να ανυψωθεί ελαφρά το στήρνο. Εκπνεύστε από το στόμα και, αποβάλλοντας όλο τον αέρα, αισθανθείτε να ενεργοποιείται το κέντρο σας, μαζεύοντας τους κοιλιακούς προς τα μέσα και πάνω.

- Επαναλάβετε τη χαλαρωτική αναπνοή πρωί και βραδυ (3-5 φορές) ή όποτε θέλετε να χαλαρώσετε.
- Μπορείτε επίσης να τοποθετήσετε ένα μαξιλάρι ανάμεσα στις γάμπες και στους μηρούς για να είστε πιο άνετα.
- Σταματήστε τις αναπνοές εάν σας δημιουργούν ζαλάδες.

2) Άνοιγμα του στήθους

Αρχική θέση: Γονατίστε με τεντωμένα και ίσια χέρια στο ύψος των ώμων. Τεντώστε τα χέρια και τα δάχτυλα και αισθανθείτε το στήθος να φαρδαίνει και τους ώμους να κατεβαίνουν προς τα κάτω, μακριά από τα αυτιά. (εικ. 2) Εκπνεύστε ενεργοποιώντας το κέντρο σας (μαζέψτε τους κοιλιακούς προς τα μέσα και επάνω) και φέρτε τα τεντωμένα χέρια προς τα κάτω και πίσω, ώστε να αισθανθείτε ένα

ΠΡΟΣΟΧΗ!

Μην ξεχνάτε ότι πρέπει να συμβουλευέστε το γιατρό σας πριν ξεκινήσετε οποιοδήποτε πρόγραμμα εγκύμνασης. Το πιλάτες μπορεί να μην είναι κατάλληλο για εσάς, ειδικά εάν έχετε επιπλοκές ή πολύδυμη κύηση.

Εάν έχετε την έγκριση του γιατρού σας:

- Ψάξτε για δάσκαλο/α που έχει ειδικευση και εμπειρία σε πιλάτες για εγκύους.
- Προτιμήστε ατομικά μαθήματα ή μικρά γκρουπ και τάξεις ειδικά για εγκύους.
- Να είστε επιφυλακτικές με τάξεις που έχουν πολλά άτομα ή με γυμναστές/τριες που δεν έχουν τα κατάλληλα προσόντα (πιστοποίηση).
- Εσείς γνωρίζετε το σώμα σας καλύτερα από κάθε άλλον, γι' αυτό σεβαστείτε το και σταματήστε εάν έχετε κουραστεί ή εάν μια άσκηση δεν σας είναι ευχάριστη.
- Πίνετε άφθονο νερό κατά τη διάρκεια των μαθημάτων.
- Αποφεύγετε ασκήσεις σε ανάσκελη στάση ιδιαίτερα μετά τον τέταρτο μήνα.

ευχάριστο τέντωμα στην περιοχή του στήθους. Στρέψτε το κεφάλι προς τα δεξιά. Εισπνεύστε και φέρτε τα χέρια με ελεγχόμενο τρόπο πάλι στην αρχική θέση. Επαναλάβετε 10 φορές κοιτώντας δεξιά και αριστερά εναλλάξ. (εικ. 3)

● Φέρτε τα χέρια κάτω και πίσω (στη γραμμή του σουτιέν) με ενέργεια, χρησιμοποιώντας τους μυς της ωμοπλάτης.

● Τα χέρια μακραίνουν συνεχώς και προσπαθούν να φτάσουν το έδαφος καθώς τα φέρνετε κάτω και πίσω.

● Εάν αυτή η θέση σας δημιουργεί ανισορροπία, δοκιμάστε την άσκηση καθισμένη σε μια καρέκλα.

3) Η γάτα

Αρχική θέση: Γονατίστε και ακουμπήστε τις παλάμες στο έδαφος κάτω από τους ώμους. Τα γόνατα πρέπει να είναι κάτω από τα ισχία, ώστε να σχηματίζει το πάνω μέρος του σώματος ένα «τραπεζάκι». (εικ. 4)

Εισπνέοντας, ενεργοποιήστε το κέντρο σας, αισθανθείτε το μωρό πιο κοντά σας (προς τα πάνω). Αφήστε το κεφάλι να πέσει προς τα κάτω και να κουλουριαστεί ο κόκκυγας (η ουρά) προς τα μέσα, έτσι ώστε να κυρτώσει η πλάτη σε σχήμα τόξου. Εκπνεύστε και κατεβείτε σιγά σιγά στην αρχική θέση («τραπεζάκι»): πρώτα το κεφάλι, έπειτα η ωμοπλάτη, η πλάτη, η μέση και τελευταία η ουρά. (εικ. 5)

● Στη θέση «τραπεζάκι» μην αφήνετε να βουλιάζει η μέση, κρατήστε την κοιλιά προς τα μέσα και ενεργοποιημένη.

● Όταν θα επανέρχεστε στην αρχική θέση, κρατήστε την ουρά κουλουριασμένη μέχρι το τέλος.

● Επαναλάβετε 6-10 φορές και προχωρήστε στη στάση χαλάρωσης.

4) Στάση χαλάρωσης

Από τη θέση της γάτας σπρώξτε τους γλουτούς προς τα πίσω και καθίστε πάνω στις φτέρνες.

Ανοίξτε τα γόνατα για να έχετε χώρο για την κοιλιά και διπλώστε το σώμα πάνω από τα πόδια σας ακουμπώντας το μέτωπο κάτω ανάμεσα σε χαλαρά τεντωμένα χέρια. Σε αυτή τη θέση κάνετε 5-10 αναπνοές, στέλνοντας την εισπνοή στα πίσω πλευρά. (εικ. 6)

● Προσπαθήστε να αισθανθείτε την πλάτη σας να φαρδαίνει με κάθε εισπνοή.

● Έχετε μια συνειδητή αίσθηση ότι ο κόκκυγας συνεχίζει να μακραίνει και να γέρνει προς τα κάτω και μέσα. Νιώστε το ευχάριστο τέντωμα της μέσης.

● Αποφύγετε αυτή την άσκηση εάν έχετε πρόβλημα με τα γόνατα. *m*

Προσφορά

Το pilates121 προσφέρει σε 3 τυχερές αναγνώστριες (μέλλουσες μητέρες) δωρεάν ιδιαίτερα μαθήματα για ένα μήνα* με χρήση του ειδικού εξοπλισμού πιλάτες. Το κόστος του πακέτου ανέρχεται στα €250 ανά άτομο.

* Συμπεριλαμβάνει 5 ιδιαίτερα μαθήματα (ένα κάθε εβδομάδα του μήνα και μία συνεδρία αξιολόγησης).

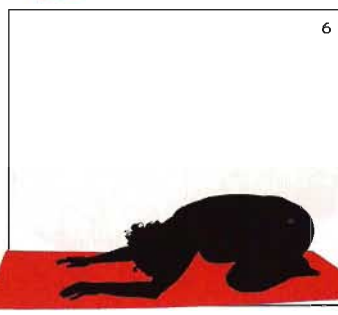
Συμπληρώστε το κουπόνι συμμετοχής και στείλτε το έως την Τετάρτη 1 Απριλίου στη διεύθυνση Μιχαλακοπούλου 80, 11528, Αθήνα, με την ένδειξη για το διαγωνισμό PILATES.

ΚΟΥΠΟΝΙ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ ΓΙΑ ΔΩΡΕΑΝ ΜΑΘΗΜΑΤΑ PILATES

ΟΝΟΜΑΤΕΠΩΝΥΜΟ

ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ

ΤΗΛΕΦΩΝΟ



ΜΕ ΤΗ ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΑ ΤΗΣ ΒΙΚΥΣ ΚΟΥΤΑΛΙΑΝΟΥ (ΠΙΣΤΟΠΟΙΗΜΕΝΗ ΔΑΣΚΑΛΑ ΣΤΗ ΜΕΘΟΔΟ ΠΙΛΑΤΕΣ, ΕΞΕΙΔΙΚΕΥΣΗ ΣΕ ΠΙΛΑΤΕΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗ, ΟΣΤΕΟΠΟΡΩΣΗ, ΕΓΚΥΜΟΣΥΝΗ, WWW.PILATES121.GR) ΚΑΙ ΤΟΥ ΔΡ ΣΤΕΦΑΝΟΥ ΧΑΝΔΑΚΑ (MD MBA PHD, ΜΑΙΕΥΤΗΡΑΣ-ΓΥΝΑΙΚΟΛΟΓΟΣ, ΛΕΚΤΟΡΑΣ ΤΗΣ ΙΑΤΡΙΚΗΣ ΣΧΟΛΗΣ ΤΟΥ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟΥ ΑΘΗΝΩΝ).