

maison

FIGARO

№ 193 • ΝΟΕΜΒΡΙΟΣ 2010 • 4,90 €

BEAUTY & SOUL

ΟΜΟΡΦΙΑ,
ΑΙΣΘΗΤΙΚΗ
ΔΙΑΤΡΟΦΗ,
FITNESS
ΟΙ ΝΕΕΣ ΤΑΣΕΙΣ
ΣΕ 75 ΣΕΛΙΔΕΣ

ΣΧΕΣΕΙΣ
ΖΗΤΕΙΤΑΙ
ΣΠΟΝΣΟΡΑΣ

ΝΥΦΗ
ΓΙΑ ΔΕΥΤΕΡΗ
ΦΟΡΑ

ΔΗΜΗΤΡΗΣ
ΛΑΛΟΣ

ΜΠΕΝ ΑΦΛΕΚ

ΑΝΤΖΕΛΑ
ΙΣΜΑΗΛΟΣ

ΕΜΑ ΓΟΥΑΤΣΟΝ

ΛΕΥΤΕΡΗΣ
ΛΑΖΑΡΟΥ

ΤΖΟΝ ΧΑΜ

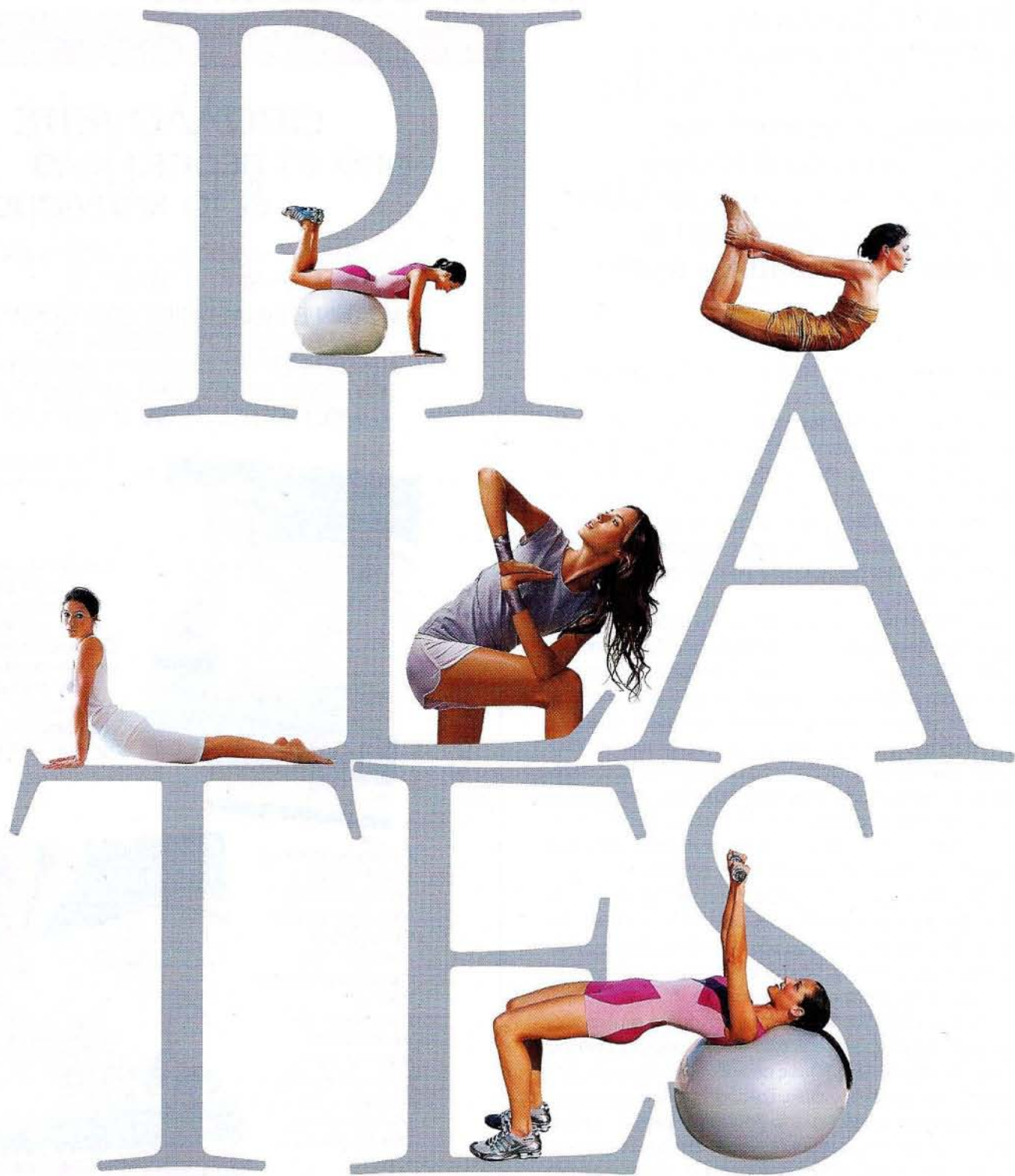
ΤΖΑΣΤΙΝ
ΤΙΜΠΕΡΛΕΙΚ

Κατερίνα
Λεχου



Tres Chic

ΤΑ ΕΙΔΗ ΤΟΥ



Η άσκηση-φαινόμενο της τελευταίας δεκαετίας έγινε πηγή έμπνευσης για μια σειρά από «υβριδικά» συστήματα γυμναστικής, που διεκδικούν το δικό τους μερίδιο από την πίτα του Pilates.

ΑΠΟ ΤΗΝ ΤΖΙΝΑ ΚΩΝΣΤΑΝΤΟΠΟΥΛΟΥ

◆ **ΣΤΑ '80s ΗΤΑΝ Η ΑΕΡΟΒΙΚΗ.** Τώρα, είναι το Pilates. Η σοφιστική άσκηση που γραμμώνει τους κοιλιακούς, χαρίζει ευλυγισία αιλουροειδούς και δίνει βάθος στις αναπνοές μας. Τα τελευταία δέκα χρόνια όχι μόνο βρίσκεται στο προσκήνιο των fit trends, αλλά φαίνεται να μην ξεθωριάζει καθόλου στο πέρασμα του χρόνου. Φυσικό και επόμενο ήταν λοιπόν να γεννηθούν διάφορα προγράμματα άσκησης που δανείζονται λίγη από τη γοητεία του και –γιατί όχι– προσπαθούν να προσηλυτίσουν τους ορκισμένους οπαδούς του all time classic Pilates. Ακόμα είναι νωρίς για να βρεις όλα αυτά τα νέα είδη γυμναστικής εντός συνόρων, έξω όμως κερδίζουν όλο και περισσότερο έδαφος. Το crash test, πάντως, που ακολουθεί θα σε διαφωτίσει για το προφίλ τους και κατά πόσο ταιριάζουν στις δικές σου σωματικές ανάγκες.

ΚΛΑΣΙΚΟ PILATES

➔ **ΤΑΥΤΟΤΗΤΑ:** Η αυθεντική μέθοδος, που στοχεύει στον έλεγχο των μυών μέσω της συγκέντρωσης και της σωστής αναπνοής. Οι ασκήσεις γίνονται στο στρώμα, σε όργανα, όπως το Reformer, ή με τις ειδικές μπάλες και γυμνάζουν όλο το σώμα, δίνοντας έμφαση στην κοιλιακή χώρα, που αποτελεί το κέντρο μας. Χαρίζει αποτελέσματα που διαρκούν και, όπως υποστήριξε ο Joseph Pilates, ο εμπνευστής της μεθόδου, μπορεί να μεταμορφώσει το σώμα σου σε 30 sessions.

➔ **ISO:** Είναι ιδανικό για σύσφιξη, ελαστικότητα και σωστή στάση του σώματος, αρκεί να επιλέξεις το σωστό δάσκαλο.

QILATES

ΤΑΥΤΟΤΗΤΑ: Το Qilates προέρχεται από τη Νότιο Κορέα και βασίζεται στην αρχή της βελτίωσης του τσι. Σε απλά ελληνικά, στοχεύει στην καλύτερη ροή της ενέργειας μέσα στο σώμα μας. Η συγκεκριμένη εκδοχή μιξάρει στοιχεία της Yoga και του Pilates με το διαλογισμό. Σε κάθε μάθημα γεμίζεις με ενέργεια και αδειάζεις από άγχος.

ISO: Οι καθαρόαιμοι οπαδοί του Pilates έχουν τις αντιρρήσεις τους για το Qilates, αφού υποστηρίζουν ότι το Pilates έχει να κάνει μόνο με κινήσεις και ο διαλογισμός αμιγώς με ηρεμία, σταθερότητα και διαύγεια πνεύματος. Δύο εντελώς διαφορετικούς στόχους που δεν μπορούν να συνδυαστούν.

YOGALATES

➔ **ΤΑΥΤΟΤΗΤΑ:** Ο καρπός του έρωτα μεταξύ Pilates και Yoga. Σε ένα μάθημα Yogalates θα εφαρμόσεις στοιχεία και από τις δύο φιλοσοφίες, ενώ το ζητούμενο είναι να αποκτήσεις καλή στάση σώματος, να μάθεις να αναπνέεις σωστά και να πάρεις μια ιδέα από τα ευεργετικά για το νου οφέλη του διαλογισμού.

➔ **ISO:** Οι επικριτές της μεθόδου λένε ότι όταν πηγαίνουμε στο γυμναστήριο είναι καλύτερα να μη βάζουμε νερό στο κρασί μας και να επιμένουμε στις original πρακτικές. Πιστεύουν ότι όταν κάνεις Yogalates, στην ουσία έχεις την εμπειρία δύο αποδυναμωμένων πρακτικών. Και το Pilates και η Yoga, λένε, προσφέρουν τα οφέλη τους στο μάξιμουμ όταν δεν αλλοιώνεται ο δυνατός χαρακτήρας τους από συγχωνεύσεις.

BOXILATES

➔ **ΤΑΥΤΟΤΗΤΑ:** Ένα μείγμα Pilates και Boxing. Σε ένα μάθημα που διαρκεί περίπου μία ώρα εξασκείσαι σε γροθιές, πηδήματα και τρέξιμο, σε συνδυασμό με κλασικές ασκήσεις Pilates. Το point είναι ο ασκούμενος να κάνει το αγαπημένο του Pilates, αλλά να έχει και τα οφέλη μιας καρδιοαναπνευστικής άσκησης.

➔ **ISO:** Boxing και Pilates προέρχονται από δύο διαφορετικούς fit πλανήτες, οπότε ισχύουν όσα έχουμε πει και παραπάνω για ανάλογες mix & match τεχνικές. Επιπλέον, η μουσική είναι πολύ δυνατή, σχεδόν εκκωφαντική, και το βάρος δεν πέφτει στην ακρίβεια της εφαρμογής της κίνησης Pilates, αλλά στην τήρηση του ρυθμού.

Στο κλασικό pilates
ΟΙ ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΓΙΝΟΝΤΑΙ
στο στρώμα, σε όργανα ή με τις
ειδικές μπάλες και μπορούν
να μεταμορφώσουν το σώμα
σου σε 30 sessions.

PILATES ME ΤΡΑΜΠΟΛΙΝΟ

➔ **ΤΑΥΤΟΤΗΤΑ:** Η έμφαση δίνεται στα μικρά πηδήματα πάνω σε ένα μίνι τραμπολίνο, ενώ ενδιάμεσα κάνεις κάποιες βασικές ασκήσεις στο μηχάνημα Reformer (μοιάζει με το κρεβάτι του Προκρούστη). Το πρόγραμμα εμπλουτίζεται και με βανάκια, ενώ επιδίδεις σε κυκλικές ασκήσεις των ποδιών. Σε γενικές γραμμές είναι ό,τι καλύτερο για τους μηρούς, γλουτούς και γοφούς.

➔ **ISO:** Βοηθάει στην κυκλοφορία του αίματος και πάνω απ' όλα μοιάζει με παιχνίδι. Ωστόσο δεν είναι και τόσο απλό. Το αντίθετο μάλιστα, πρόκειται για μία πολύ απαιτητική άσκηση.

BEAUTCAMP PILATES

➔ **ΤΑΥΤΟΤΗΤΑ:** Μία τάση που γεννήθηκε στο L.A. και απαντά στις ανάγκες για hardcore γυμναστική και ιδρώτα. Οι ασκήσεις εστιάζουν σε συγκεκριμένα σημεία του σώματος και συνδυάζουν διατάσεις, συσπάσεις, stretching και ασκήσεις Pilates στο Reformer, σε γρήγορο ρυθμό, για γρήγορα αποτελέσματα.

➔ **ISO:** Αν ο Joseph Pilates έβλεπε τις ξανθές botoxed μεταμοντέρνες οπαδούς του, με τις fashion-sportive αμφιέσεις, να προσπαθούν ευλαβικά να διατηρήσουν την καινούργια τους κοιλιοπλαστική, μάλλον θα του σηκωνόταν η τρίχα. Το καλό να λέγεται πάντως, σε αυτά τα μαθήματα το μήνυμα του Pilates είναι ξεκάθαρο: η σταθερότητα του κέντρου μας είναι ο πυρήνας για την κίνηση και τη στάση του σώματος.

SPINLATES

➔ **ΤΑΥΤΟΤΗΤΑ:** Είναι ένα κράμα spinning και κινήσεων Pilates, που εκτελούνται στο κλασικό Reformer bed. Το μάθημα διαρκεί περίπου 1 ώρα και προσφέρει τα οφέλη μιας καθαρά καρδιοαναπνευστικής άσκησης. Ιδανικό για εξοικειωμένους με το Pilates, που έχουν όμως Νο 1 στόχο τη μεγάλη απώλεια βάρους.

➔ **ISO:** Όποιος ψάχνει για ένα πραγματικά hardcore πρόγραμμα γυμναστικής, μπορεί να σταματήσει την έρευνα. Γιατί το Spinlates εστιάζει στο να ανεβάσει το σφυγμό της καρδιάς με απώτερο σκοπό να κάψει θερμίδες.

POOLATES

➔ **ΤΑΥΤΟΤΗΤΑ:** Γενικά οι ασκήσεις παραπέμπουν στις παραδοσιακές ασκήσεις του Pilates, αν και ο κύριος όγκος του προγράμματος έχει διασκευαστεί ώστε να εκτελείται μέσα στο νερό. Έχει όλα τα φόντα να γίνει η αγαπημένη γυμναστική όσων έχουν παραπανίσια κιλά, κάποιον τραυματισμό ή πόνο στη μέση. Πέντε είναι τα βασικά σημεία στα οποία δίνει έμφαση το Poolates: 1) Ευθυγράμμιση αυχένα, 2) Σταθερές ωμοπλάτες, 3) Ευθυγράμμιση θώρακα, 4) Ευθυγράμμιση λεκάνης, 5) Σωστή αναπνοή

➔ **ISO:** Οι επικριτές του Poolates ισχυρίζονται ότι συνδυάζοντας το Pilates με το νερό, στην ουσία το αποδυναμώνεις. Παρ' όλα αυτά οι φαν της συγκεκριμένης γυμναστικής ορκίζονται στο όνομα των φανταστικών αποτελεσμάτων της.

TENPILATES

➔ **ΤΑΥΤΟΤΗΤΑ:** Το Tenpilates οφείλει το όνομά του στο session-σήμα κατατεθέν που πρωτοξεκίνησε στο ομώνυμο, δη-

μοφιλές στούντιο γυμναστικής στο Λονδίνο (www.tenpilates.com). Πρόκειται για ένα δυναμικό πρόγραμμα ασκήσεων, κάτι σαν turbo εξέλιξη του κλασικού Pilates, με ακόμα μεγαλύτερο focus στη δύναμη του κέντρου μας και στη σωστή στάση του σώματος. Πώς πετυχαίνει το Tenpilates το σκοπό του; Με την προσθήκη τεχνικών ασκήσεων που βασίζονται σε έντονες αντιστάσεις.

➔ **ISO:** Οι προπονητές δίνουν μεγάλη σημασία στη σωστή στάση και τεχνική των συμμετεχόντων. Δες τα αποτελέσματα στις Κλόντια Σίφερ και Τζεμίνα Χαν, οι οποίες συγκαταλέγονται στους οπαδούς του Tenpilates.

PILATES ΕΓΚΥΜΟΣΥΝΗΣ

➔ **ΤΑΥΤΟΤΗΤΑ:** Κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης, η απελευθέρωση των σχετικών ορμονών έχει παρατηρηθεί ότι συνεπάγεται χαλαρούς και πιο ευαίσθητους συνδέσμους. Άρα, καλό είναι να αποφεύγονται κάποιες ασκήσεις, που σε κάθε άλλη περίπτωση θα θεωρούνταν απόλυτα φυσιολογικές. Οι ειδικοί προπονητές όμως προτείνουν ασκήσεις με σκοπό να ενισχυθεί η περιοχή της πυέλου και τα σημεία που χαλαρώνουν πριν αλλά και μετά το τοκετό.

➔ **ISO:** Πατάει στις βασικές αρχές του Pilates και στοχεύει σε μια πιο εύκολη εγκυμοσύνη. Επίσης, προπονει κατά κάποιο τρόπο το σώμα να αντεπεξέλθει στη διαδικασία του τοκετού. ❧

PILATES MADE IN ATHENS



Studio Κινησιολογίας Ευίτα Ηλιοπούλου:

Μας πρωτοσύστησε το Pilates πριν από 20 χρόνια και συνεχίζει να εξασκεί και να διδάξει την τέχνη του Joseph Pilates. Πέρα από τα επαγγελματικά σεμινάρια και τα ομαδικά ή personal sessions, τώρα μας προσφέρει και μια εύκολη και γρήγορη ολοκληρωμένη σειρά ασκήσεων για το σπίτι, καθώς και νέα,

συνδυαστικά τμήματα Pilates και Gyrotonic®. (www.pilates.gr)

Pilates 121: Η Βίκυ Κουταλιανού κάνει μαθήματα ως personal trainer σε wannabe μαμάδες, ενώ έχει το δικό της τρόπο να επαναφέρει μια φρέσκια μαμά στις προγέννας διαστάσεις της – ή και ακόμη καλύτερα. (www.pilates121.gr)

Holmes Place: Τα μέλη του ξεκινάνε με το Introductory Course, που

αποτελείται από δύο ωριαία μαθήματα, και συνεχίζουν με ατομικό πρόγραμμα ή σε group τριών ατόμων. (www.holmesplace.gr)

True Pilates by Paris: Διδάσκει ο Πάρις Ανδρέου, Pilates trainer (Steiner Training Academy) που έχει εργαστεί ως fitness director σε διεθνές επίπεδο. Έχει αναπτύξει μία δική του μέθοδο ονόματι Pilates Matwork (με

ασκήσεις επί εδάφους), που στοχεύει στη βελτίωση της γυναικείας σιλουέτας. Προτείνει και το πρόγραμμα True Pilates Xpress, διάρκειας 30', σε κλειστά μάλιστα 10μελή group. (www.truepilatesbyparis.com)

Flow Center: Μαθήματα Pilates αλλά και Yoga, Gyrotonic και Gyrokinesis. Εδώ θα βρεις και τα αγαπημένα προϊόντα Arivita, αλλά και το καταπληκτικό μηχάνημα

βιοσυντονισμού για την εξισσορόπηση της ενέργειας. (www.flowcenter.gr)

Pilates Studio στο Hilton: Σε μια αίθουσα 85 μ. με φυσικό φως, υπάρχουν όλα τα απαραίτητα για ένα ατομικό ή ομαδικό πλήρες και αποτελεσματικό πρόγραμμα: 3 Reformer, 1 Cadillac, 1 Ladder Barrel, 3 Spine Correctors, 1 Wunda Chair, 1 Bosu Ball και ειδικές μπάλες. (τηλ. 210 7281812)