

ΑΣΤΡΟΛΟΓΟΣ & ΓΥΝΑΙΚΑ

ΣΕΛΗΝΗ
ΟΜΟΡΦΗ
& ΔΡΑΣΤΗΡΙΑ
ΚΑΘΕ ΜΕΡΑ

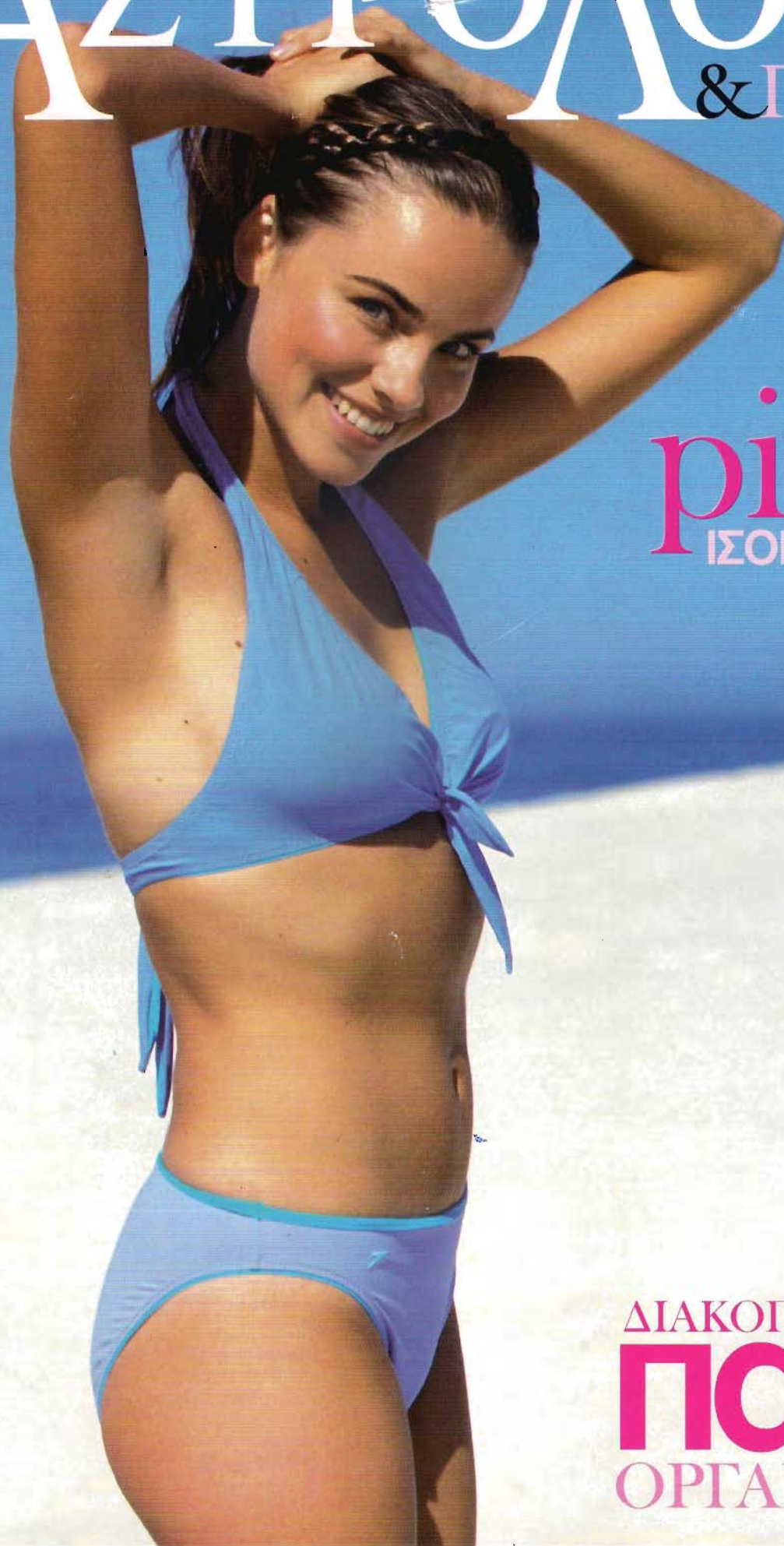
pilates
ΙΣΟΡΡΟΠΙΑ ΨΥΧΗΣ
& ΣΩΜΑΤΟΣ

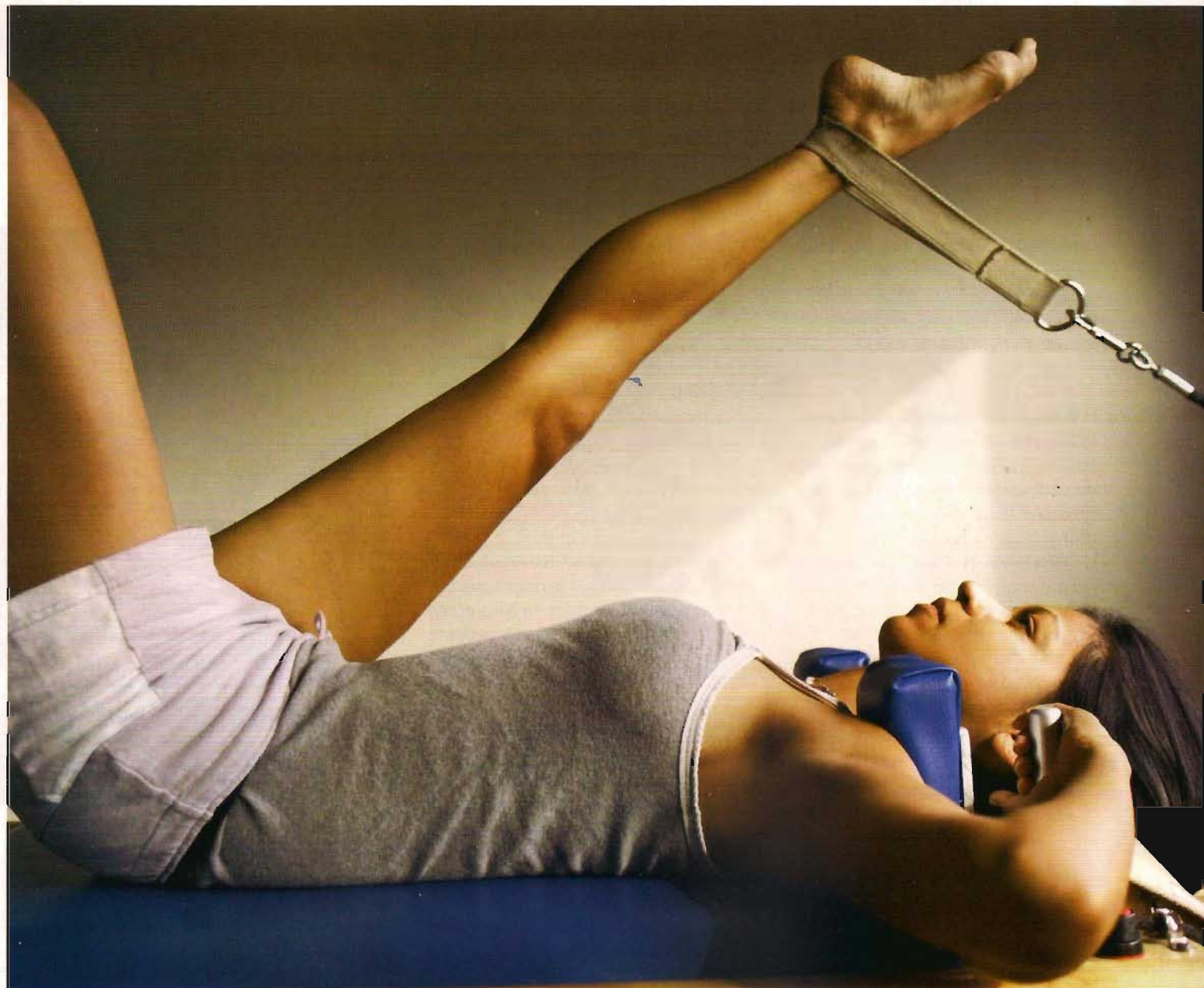
ΤΕΣΤ
ΓΝΩΡΙΣΤΕ
ΤΑ ΟΡΙΑ ΣΑΣ

ΥΓΕΙΑ
ΤΡΟΦΙΚΗ
ΔΥΣΑΝΕΞΙΑ

ΨΥΧΗ
ΚΑΘΡΕΦΤΗΣ
ΤΗΣ ΥΓΕΙΑΣ

ΔΙΑΚΟΠΕΣ ΜΕ
παιδιά
ΟΡΓΑΝΩΘΕΙΤΕ!





ΓΝΩΡΙΣΤΕ ΤΟ Pilates

Ο Joseph Pilates έλεγε: «Σε 10 μαθήματα θα αισθανθείτε τη διαφορά, σε 20 μαθήματα θα δείτε τη βελτίωση, σε 30 μαθήματα θα έχετε ένα ολοκαίνουριο σώμα». **Της Βίκυς Κουταφιανού, e-mail: vicki@pilates121.gr**

Η μέθοδος Pilates είναι ένα μοναδικό σύστημα εκγύμνασης που ενδυναμώνει και επιμηκύνει όλο το σώμα με ισορροπημένο τρόπο, διορθώνει τη στάση του σώματος και σμιλεύει μια υγιή σιλουέτα. Οι ασκήσεις Pilates απαιτούν λίγες επαναλήψεις και εκτελούνται σε στρώμα, χρησιμοποιώντας αξεσουάρ Pilates ή με ειδικό εξοπλισμό Pilates. 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 Pilates δυναμώνει το σώμα και το νου.

ΠΩΣ ΞΕΚΙΝΗΣΕ

Ο Joseph Pilates ξεκίνησε την επαναστατική του δουλειά στις αρχές του 1900. Γεννήθηκε και μεγάλωσε στη Γερμανία, ενώ πάντα έψαχνε τρόπους να θεραπεύσει και να δυναμώσει το δικό του αδύναμο σώμα. Σύντομα άρχισε να ποζάρει ως μοντέλο για ανατομικά περιοδικά, δημιούργησε δικό του σύστημα εκγύμνασης. Δούλεψε και βοήθησε τραυματισμένους στρατιώτες στον Πρώτο Παγκόσμιο Πόλεμο και ξεκίνησε να σχεδιάζει τα ειδικά όργανα με ελατήρια και τροχαλίες που μπορείτε να βρείτε σήμερα στα studios Pilates. Μετανάστευσε στις ΗΠΑ στις αρχές του 1920, όπου και άνοιξε ένα studio που είχε ως πελατεία τους καλύτερους μποξέρ της Νέα Υόρκης, γυμναστές, νθοποιούς και χορευτές. Ο Joseph Pilates έφυγε από τη ζωή το 1967 και από τότε η μέθοδος εκγύμνασης που επινόησε συνεχίζεται να διδάσκεται και να εξελίσσεται.

Η ΙΔΙΑΙΤΕΡΟΤΗΤΑ

αυτού του είδους άσκησης

Το Pilates δίνει ιδιαίτερη βαρύτητα στην ενδυνάμωση των βαθύτερων κοιλιακών

και ραχιαίων μυών (το powerhouse).

Αυτοί οι μύες σχηματίζουν κάτι σαν έναν κορσέ που αγκαλιάζει τον κορμό μας και είναι ουσιώδεις για μια δυνατή μέση και για σταθερότητα στη σπονδυλική στήλη. Η μέθοδος Pilates είναι η σύνδεση νου - σώματος που πρέπει να υπάρχει κατά την άσκηση, για να δημιουργήσει ισορροπία, αποδοτικότητα και αρμονία. Είναι ουσιαστικά η βαθιά δύναμη που δημιουργούμε από το κέντρο μας (κοιλιακούς μυς) σε συνεργασία με αρχές, όπως έλεγχος, αυτοσυγκέντρωση, αναπνοή, ακρίβεια και ροή, που κάνει το Pilates να ξεχωρίζει.

ΠΟΥ ΣΤΟΧΕΥΕΙ

Στόχος του Pilates είναι να δημιουργήσει ένα δυνατό κέντρο (κοιλιακοί - μέση - ραχιαίοι) ή «powerhouse», όπως το είχε ονομάσει ο Joseph Pilates. Το ξύπνημα και η ενδυνάμωση αυτών των μυών μάς επιτρέπει την ισορροπία του υπόλοιπου σώματος. Όλα μπαίνουν στη σωστή τους θέση και το σώμα λειτουργεί πιο αποδοτικά και κινείται χωρίς πόνο. 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.

ΣΥΝΔΥΑΣΜΟΣ

για καλύτερα αποτελέσματα

Το Pilates μπορεί να συνδυαστεί, για ακόμα καλύτερα αποτελέσματα, με άλλες μεθόδους άσκησης. Αν ασχολείστε με κάποιο άθλημα ή χόμπι, το Pilates θα βοηθήσει στην ενδυνάμωση του κέντρου σας, διορθώνοντας την ευθυγράμμιση σας και αυτό θα μεταφραστεί σε βελτίωση του αθλήματός σας. Θα συνεχίσετε να κάνετε ό,τι κάνετε, απλώς θα το κάνετε καλύτερα. Να ξέρετε ότι το Pilates τονώνει και μαζεύει το σώμα, άρα θα χάσετε πόντους, αλλάζοντας το σχήμα του σώματός σας χωρίς απαραίτητα να χάσετε κιλά. Αν ο στόχος σας είναι η απώλεια βάρους ή η βελτίωση της φυσικής σας κατάστασης, το Pilates μπορεί να συνδυαστεί με καρδιαγγειακή άσκηση, όπως το περπάτημα, το κολύμπι ή το αερόμπικ, ακολουθώντας πάντα μια σχετικά σωστή διατροφή.

Η ΠΑΓΚΟΣΜΙΑ ΕΠΙΤΥΧΙΑ ΤΟΥ

Ο βασικός λόγος για την επιτυχία του Pilates είναι ότι απευθύνεται σε όλους ανεξαιρέτως. Δεν υπάρχουν όρια, μπορεί κανείς να κάνει Pilates στα 8 ή στα 80 του, είτε είναι γυμνασμένος είτε δεν έχει γυμναστεί ποτέ. Οι γυναίκες το αγαπούν γιατί τις αναζωογονεί. Οι χορευτές το λατρεύουν για τη flexibi, σμιλευτή σιλουέτα που τους χαρίζει. Έγκυοι γυναίκες, όπως και άνθρωποι προχωρημένης ηλικίας, μπορούν να συμμετέχουν. Απευθύνεται σε γυναίκες και άντρες, ένα target group που βρήκαμε όλο και περισσότερο να μεγαλώνει και να γεμίζει τις αίθουσες. Οι πιο γυμνασμένοι αθλητές το θεωρούν συμπλήρωμα που τους βοηθάει να αριστεύουν στο άθλημά τους. Επίσης, το Pilates έχει βοηθήσει πολλούς οι οποίοι, λόγω της καθιστικής ζωής/εργασίας, έχουν λάθος στάση σώματος και πόνους στη μέση, τον αυχένα, τους ωμούς κ.λπ. Πολλοί επαγγελματίες το συνιστούν – φυσιοθεραπευτές, χειροπράκτες, οστεοπαθητικοί. Το σημαντικότερο όμως είναι ότι τα αποτελέσματα του Pilates «μιλούν» από μόνα τους. Δεν είναι μόδα – είναι ένας σύγχρονος τρόπος άσκησης με αποτελέσματα που αναγνωρίζονται από όλους.



PILATES & ΔΙΑΤΡΟΦΗ

Μια ισορροπημένη διατροφή είναι αναγκαία τόσο για έναν υγιή τρόπο ζωής όσο και για να συμπληρώσει τις συνεδρίες Pilates. Οι περισσότεροι, δυστυχώς, πιστεύουν ότι, όταν γυμνάζονται, πρέπει να τρώνε λιγότερο φαγητό ή να κόψουν το λίπος εντελώς για να καταφέρουν να επιτύχουν τα επιθυμητά αποτελέσματα. Αντίθετα, υπάρχουν και κάποιοι άνθρωποι που πιστεύουν ότι μπορούν να τρώνε οτιδήποτε θέλουν εφόσον ακολουθούν κάποιο πρόγραμμα γυμναστικής. Και οι δύο αυτές αντιλήψεις είναι λανθασμένες. Πρέπει να υπάρχει μια ισορροπία στη διατροφή μας, η οποία θα συμπεριλαμβάνει υδατάνθρακες, πρωτεΐνες, λίπος, νερό, βιταμίνες και μέταλλα. Πρέπει να τρώτε καλές και ισορροπημένες ποσότητες καθ' όλη τη διάρκεια της ημέρας, για να έχετε τα βέλτιστα αποτελέσματα από τη μέθοδο Pilates. Εάν βέβαια έχετε ειδικές διατροφικές ανάγκες, θα πρέπει να συμβουλευτείτε ένα διατροφολόγο.

ΣΩΜΑΤΙΚΑ & ΨΥΧΙΚΑ ΟΦΕΛΗ

Τα αποτελέσματα διαφέρουν από άτομο σε άτομο. Η τακτική εξάσκηση (3-4 φορές την εβδομάδα), σε συνδυασμό 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 και ο ύπνος σας θα είναι πιο ξεκούραστος τα βράδια. Με συχνή και σωστή εξάσκηση θα αποκτήσετε ένα γερό σώμα με πιο επίπεδη κοιλιά, λεπτή μέση, σφικτούς γλουτούς και τονισμένα και λεπτά πόδια και χέρια. Πλέον η στάση σας θα βελτιωθεί, μειώνοντας πόνους έντασης και διορθώνοντας ακαμψίες και ανισορροπίες στη σπονδυλική στήλη. Ισορροπία και συντονισμός στο σώμα γενικά είναι τα αποτελέσματα των ασκήσεων Pilates. Θα νιώθετε μεγαλύτερη ευλυγισία και ευκίνησία που θα φανεί στην καθημερινότητά σας.

- Δυναμώνει και γραμμώνει το σώμα χωρίς να διογκώνει τους μυς.
- Βελτιώνει τη στάση και ευθυγράμμιση του σώματος.

- Μειώνει τις χρόνιες μυϊκές διαταραχές και τους πόνους της μέσης.
- Αυξάνει την ενέργεια και την ευκίνησία.
- Επιμηκύνει το σώμα και ελέγχει το βάρος.
- Μειώνει την κατάθλιψη και το άγχος, άρα δημιουργεί μεγαλύτερη αυτοπεποίθηση και καλύτερη διάθεση.
- Χαρίζει καλύτερη αυτοσυγκέντρωση.
- Ενισχύει το ανοσοποιητικό σύστημα.
- Ενισχύει το κυκλοφορικό, το λεμφικό και το αναπνευστικό σύστημα.
- Οξυγονώνει το σώμα και τους μυς.
- Χαρίζει πιο λαμπερή επιδερμίδα και μαλλιά.
- Βοηθά στο να κάνετε καλύτερο σεξ.

PILATES ΣΤΟ ΣΠΙΤΙ

Μπορείτε να γυμναστείτε όπου υπάρχει χώρος και έχετε ένα στρώμα. Αν είστε αρχάριοι, είναι καλύτερα να φροντίσετε να βρείτε ένα δάσκαλο της μεθόδου ο οποίος θα μπορεί να σας προσφέρει ποιοτική καθοδήγηση για να έχετε τα επιθυμητά αποτελέσματα σύντομα και να αποφύγετε τραυματισμούς.

ΣΥΝΕΔΡΙΕΣ ΜΕ ΚΑΘΟΔΗΓΗΣΗ

Για να είστε σίγουροι ότι εκτελείτε τις ασκήσεις σωστά και για να απολαμβάνετε

PILATES & ΤΡΟΠΟΣ ΖΩΗΣ

Το Pilates ταιριάζει σε όλους όσοι ζουν στους γρήγορους ρυθμούς της σύγχρονης ζωής. Δρα αποτελεσματικά επιμένοντας στις σωστές κινητικές συνήθειες που είναι απαραίτητες κάθε μέρα. Η αυτοσυγκέντρωση που απαιτείται κατά την εκτέλεση των ασκήσεων Pilates μάς βοηθά να ηρεμήσουμε, να χαλαρώσουμε και να απομακρυνθούμε από τα επιβλαβή ερεθίσματα του σύγχρονου τρόπου ζωής. Αυτό μάς βοηθά να ελευθερώσουμε ένταση και να δώσουμε την ευκαιρία στους αδύναμους μυς να χαλαρώσουν και να βελτιωθούν. Οι ασκούμενοι αποκτούν συνείδηση του σώματός τους, μαθαίνουν πώς να κινούνται σωστά, είναι ενήμεροι για το πώς το περιβάλλον επηρεάζει τη σωματική τους ισορροπία.



Με τη μέθοδο Pilates μπορείτε να γυμναστείτε οπουδήποτε έχετε κάποιοn επεξεργασμένο χώρο, ακόμα και στο σπίτι σας.



όλες τις ευεργετικές ιδιότητες της μεθόδου Pilates χρειάζεστε την καθοδήγηση ενός έμπειρου δασκάλου. Το Pilates δεν είναι απλώς εκτέλεση πολλών διαδοχικών ασκήσεων αλλά πιο πολύ μια ποιοτική κίνηση που απαιτεί έλεγχο, αυτοσυγκέντρωση και σωστή ευθυγράμμιση. Κάνοντας Pilates μόνοι σας, ίσως νομίζετε ότι κάνετε τις ασκήσεις σωστά αλλά στην πραγματικότητα να μην ταιριάζουν καθόλου στο σωματότυπό σας.

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. Επίσης, διαφορετικοί άνθρωποι έχουν διαφορετικές συνήθειες, τρόπο ζωής, επαγγελματικές ιδιαιτερότητες. Για να γίνει ευκολότερα κατανοητό αυτό πρέπει να σκεφτούμε ότι κάποιος που κάθεται σε ένα γραφείο όλη μέρα δεν έχει τις ίδιες ανάγκες με μια πωλήτρια που είναι όρθια όλη μέρα. Γι' αυτό το λόγο σχεδιάζονται προσωπικά προγράμματα, βασισμένα στους στόχους, τις ανάγκες και τις ικανότητες του καθενός.

Στον ειδικό
εμπιστεύεστε
κάτι πολύ
προσωπικό,
το σώμα σας.

Ο ΣΩΣΤΟΣ PILATES INSTRUCTOR

Αν θέλετε να ξεκινήσετε μαθήματα Pilates, είτε ομαδικά είτε ιδιαίτερα μαθήματα, μη φοβάστε να κάνετε ερωτήσεις στο γυμναστή/γυμνάστρια. Εμπιστεύεστε σε κάποιον κάτι πολύ προσωπικό, το σώμα σας. Αν δεν έχει ο ειδικός κατάλληλες γνώσεις και εμπειρία, μπορεί να έχετε δυσάρεστα αποτελέσματα. Κάντε ερωτήσεις. Ρωτήστε αν είναι πιστοποιημένος/η, πόσο χρόνο έκανε για να λάβει την πιστοποίηση και αν έχει ειδίκευση. Ένα σαββατοκύριακο για πιστοποίηση δεν αρκεί. Θα πρέπει να έχει αφιερώσει τουλάχιστον 1 χρόνο σπουδάζοντας.

Γνωρίζει ότι το Pilates δεν αποτελείται μόνο από ασκήσεις εδάφους, αλλά το ολοκληρωμένο σύστημα έχει και ειδικά όργανα; Αναλογιστείτε ότι ο Joseph Pilates αφιέρωσε μια ολόκληρη ζωή αναπτύσσοντας τη μέθοδό του. Εσείς και το σώμα σας αξίζετε τις γνώσεις και την εμπειρία ενός πράγματι πιστοποιημένου δασκάλου, ο οποίος θα σας βοηθήσει να κάνετε σημαντικές αλλαγές για να πετύχετε τους στόχους σας. Οι έμπειροι δάσκαλοι γνωρίζουν ότι η διδασκαλία Pilates δεν σταματά στο πτυχίο, αλλά αντίθετα είναι μια διαδικασία συνεχούς βελτίωσης και επιμόρφωσης.

ΟΜΑΔΙΚΕΣ & ΑΤΟΜΙΚΕΣ ΣΥΝΕΔΡΙΕΣ

Αν εκτιμάτε την ποιότητα, έχετε συγκεκριμένες ανάγκες, στόχους και θέλετε προσωπική φροντίδα, τότε η ιδανική επιλογή θα ήταν τα ιδιαίτερα μαθήματα Pilates. Σε ένα ιδιαίτερο μάθημα δεν χρειάζεται να περιμένετε για το δάσκαλο να τελειώσει με τους υπόλοιπους· όλη η φροντίδα είναι δική σας, γι' αυτό αξίζει το επιπλέον κόστος. Κάντε την έρευνά σας και μάθετε τιμές, ζητήστε αν προσφέρουν κάποια πακέτα και μη γελιέστε ότι «πιο ακριβό» σημαίνει και «καλύτερο». Πιο οικονομικές είναι οι μικρές ομαδικές συνεδρίες που είναι σε γενικές γραμμές αρκετά ευεργετικές. Συνιστώ πάντοτε στους μαθητές που είναι αρχάριοι στο Pilates να ξεκινήσουν με 5 ιδιαίτερα μαθήματα. Έτσι θα μπορέσουν να μάθουν τις βασικές αρχές του Pilates, να αποκτήσουν καλύτερη συνείδηση του σώματός τους και να επιμείνουν στους στόχους τους. Μετά μπορούν να συμμετέχουν πιο αρμονικά με καλύτερη κατανόηση σε ομαδικό πρόγραμμα. Πάντα να συμβουλευέστε ένα γιατρό πριν αρχίσετε το πρόγραμμα Pilates ή οποιοδήποτε άλλο πρόγραμμα εκγύμνασης. Να είστε επιφυλακτικοί με τάξεις που έχουν πολλά άτομα ή με γυμναστές που δεν έχουν πιστοποίηση.

Για περισσότερες πληροφορίες όσον αφορά τη μέθοδο Pilates επισκεφτείτε την ιστοσελίδα της Βίκυς Κουταλιανού, πιστοποιημένης Pilates instructor, στο Διαδίκτυο: www.pilates121.gr.