

7

07-08/2007

ΤΙΜΗ: 3 ΕΥΡΩ

# Vista

way of life

**ΤΕΣΤ**  
βρείτε τον ερωτικό σας τύπο!

**φυσικά καλλυντικά**  
πώς προστατεύουν  
την υγεία σας!

**πιλάτες**  
γυμνάστε και αναζωογονήστε  
σώμα και νου

**χάστε κιλά**  
επιταχύνοντας το μεταβολισμό σας

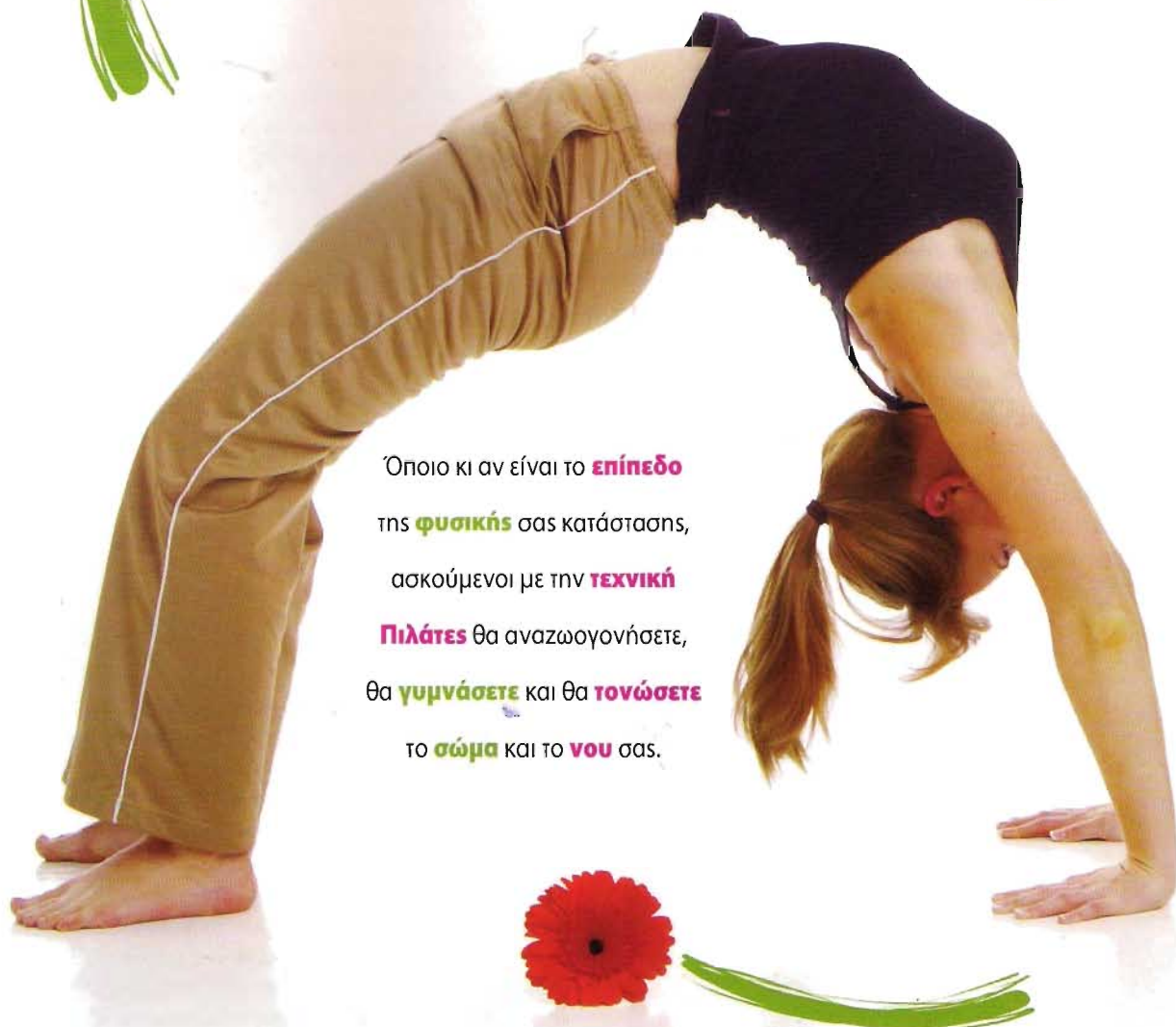
**βλαστικά κύτταρα**  
ποιες δυνατότητες σας προσφέρουν

**διακοπές χωρίς προβλήματα**  
ένas οηιστικός οδηγός επιβίωσης



άσκηση & υγεία 

# Τεχνική Πιλάτες



Όποιο κι αν είναι το **επίπεδο**  
της **φυσικής** σας κατάστασης,  
ασκούμενοι με την **ΤΕΧΝΙΚΗ**  
**Πιλάτες** θα αναζωογονήσετε,  
θα **γυμνάσετε** και θα **τονώσετε**  
το **σώμα** και το **νου** σας.

Της **Βίκυς Κουραλιανού**-Certified Pilates Instructor, certified in basic Nutrition through the PhysicalMind Institute and Diet Directives

**Η** μέθοδος Πιλάτες σας προσφέρει τη δυνατότητα όχι μόνο να βελτιώσετε την εξωτερική σας εμφάνιση αλλά και να αναβαθμίσετε την ποιότητα της ζωής σας. 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 Πιλάτες απαιτούν λίγες επαναλήψεις και εκτελούνται σε στρώμα, χρησιμοποιώντας αξεσουάρ Πιλάτες ή 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 ήπια φύση, αλλά μη γελιέστε... Το Πιλάτες δυναμώνει το σώμα και το νου. Ο δημιουργός της μεθόδου, Τζόζεφ Πιλάτες έλεγε:

«Η μέθοδος αυτή αναπτύσσει το σώμα ομοιόμορφα, διορθώνει λανθασμένες στάσεις του, επαναφέρει τη φυσική ευεξία, αναζωογονεί το νου, ανυψώνει το πνεύμα.» Μάθετε τα πάντα για το πιο δημοφιλές σύστημα άσκησης της σύγχρονης εποχής.

## Βοηθήστε το σώμα σας για να σας βοηθήσει κι αυτό!

### Πώς ξεκίνησε;

Ο Τζόζεφ Πιλάτες ξεκίνησε την επαναστατική του δουλειά στις αρχές του 1900. Γεννήθηκε και μεγάλωσε στη Γερμανία, ένα μικρό και αδύναμο παιδί που πάντα έψαχνε 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 στον Α' παγκόσμιο πόλεμο και ξεκίνησε να σχεδιάζει τα ειδικά όργανα με ελατήρια και τροχαλίες που μπορείτε να βρείτε σήμερα στα στούντιο Πιλάτες. Μετανάστευσε στις ΗΠΑ στις αρχές του '20 με τη γυναίκα του, Κλάρα, και άνοιξε ένα στούντιο που είχε σαν πελατεία τους καλύτερους μποξέρ της Νέα Υόρκης, γυμναστές, ηθοποιούς και χορευτές. Ο Τζοσεφ 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 τη φυσική τους κατάσταση και ευεξία.

### Πού 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. Είναι ουσιαστικά αυτή η βαθιά δύναμη που δημιουργούμε από το κέντρο μας (κοιλιακούς μύες) σε συνεργασία με αρχές όπως έλεγχος, αυτοσυγκέντρωση, αναπνοή, ακρίβεια, και ροή που κάνει το Πιλάτες να ξεχωρίζει από άλλες μεθόδους.





## Άσκηση & υγεία

### Πού στοχεύει;

Στο ξύπνημα και την ενδυνάμωση αυτών των μυών του κέντρου μας που επιτρέπει την επίτευξη ισορροπίας στο υπόλοιπο σώμα. 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. Ο Πιλάτες έλεγε:

«Η μέθοδος (Contrology, η αρχική ονομασία της) αναπτύσσει το σώμα ομοιόμορφα, διορθώνει λανθασμένες στάσεις του σώματος, επαναφέρει τη φυσική ευεξία, αναζωογονεί το νου, ανυψώνει το πνεύμα.»

### Γιατί 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,

σμιλευτή σιλουέτα 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 βοηθά να αριστεύουν στο άθλημά τους. Επίσης το Πιλάτες έχει βοηθήσει πολλούς, που λόγω της καθιστικής ζωής/εργασίας έχουν λανθασμένη στάση σώματος και πόνους στη μέση, στον αυχένα, στους ώμους κ.λπ.. Πολλοί επαγγελματίες το συνιστούν- φυσιοθεραπευτές, χειροπράκτες, οστεοπαθητικοί. 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 άλλη είδη άσκησης μπορεί να συνδυαστεί για καλύτερα αποτελέσματα;

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 της απόδοσής σας στο αθλημά σας. Με τη βοήθεια του Πιλάτες θα συνεχίσετε να κάνετε αυτά που κάνετε- απλά θα παρατηρήσετε ότι τα κάνετε καλύτερα. 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 κ.τ.λ.

Όσοι γυμνάζονται στα προχωρημένα επίπεδα του Πιλάτες μπορούν να ανεβάσουν και να διατηρήσουν ψηλά τους ρυθμούς της καρδιάς χωρίς να χρειάζονται άλλη άσκηση.

## Πιλάτες και διατροφή

Μια ισορροπημένη διατροφή είναι απαραίτητη για ένα υγιή τρόπο ζωής και για να συμπληρώσει τις συνεδρίες Πιλάτες. Οι περισσότεροι πιστεύουν ότι όταν γυμνάζονται πρέπει να τρώνε λιγότερο φαγητό, ή να κόψουν τα λίπος εντελώς για να επιτύχουν τα επιθυμητά αποτελέσματα. Αντιθέτως υπάρχουν και άνθρωποι που πιστεύουν ότι μπορούν να τρώνε ό,τι θέλουν-εφόσον γυμνάζονται. Και οι δυο είναι λάθος αντιλήψεις. Πρέπει να υπάρχει μια ισορροπία στη διατροφή μας η οποία καλό είναι να 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 Πιλάτες. Εάν έχετε ειδικές διατροφικές ανάγκες θα πρέπει να συμβουλευτείτε έναν διατροφολόγο.



## Σωματικά και ψυχικά οφέλη

Τα αποτελέσματα διαφέρουν από άτομο σε άτομο. Η τακτική εξάσκηση με το πρόγραμμα ΠΙΛΑΤΕΣ (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 τονωμένα. 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 ολοκαίνουργιο σώμα»**

**Τζόσεφ Πιλάτες**

## Πιλάτες και τρόπος ζωής

Το Πιλάτες είναι ένα πολύτιμο εργαλείο για όλους και ταιριάζει σε όσους ζουν στους γρήγορους ρυθμούς της σύγχρονης ζωής. Δρα αποτελεσματικά επιμένοντας στις σωστές συνήθειες που είναι απαραίτητες κάθε μέρα. Ξεκινήστε μαθήματα Πιλάτες και θα γίνετε πιο ευκίνητοι και χαλαροί με λιγότερη ένταση, που σημαίνει λιγότερο στρες στο

Η συχνή και σωστή εξάσκηση στο Πιλάτες θα σας βοηθήσει να αποκτήσετε ένα γερό σώμα, με πιο επίπεδη κοιλιά, λεπτή μέση, σφικτούς γλουτούς, και τονισμένα & λεπτά πόδια και χέρια. Πλέον η στάση σας θα βελτιωθεί, μειώνοντας πόνους έντασης και διορθώνοντας ακαμψίες και ανισορροπίες στη



## Άσκηση & υγεία

σπονδυλική στήλη και θα σας κάνει να φαίνεστε πιο ψηλοί και λεπτοί. Ισορροπία και συντονισμός στο σώμα γενικά είναι τα αποτελέσματα των ασκήσεων Πιλάτες. Επίσης θα νιώθετε μεγαλύτερη ευλυγισία και ευκινησία που θα φανεί στις καθημερινές δραστηριότητες σας.

### Η μέθοδος:

- Δυναμώνει και γραμμώνει το σώμα χωρίς να διογκώνει τους μύες
- Βελτιώνει τη στάση & ευθυγράμμιση του σώματος
- Μειώνει τις χρόνιες μυϊκές διαταραχές & τους πόνους μέσης
- Αυξάνει την ενέργεια και την ευκινησία
- Επιμηκύνει το σώμα, ελέγχει το βάρος
- Μειώνει τη κατάθλιψη και το άγχος, άρα αποκτάτε μεγαλύτερη αυτοπεποίθηση, καλύτερη διάθεση
- Επιτρέπει την καλύτερη αυτοσυγκέντρωση
- Ενισχύει το ανοσοποιητικό σύστημα
- Πιο αποδοτικό κυκλοφοριακό, λεμφικό και αναπνευστικό

σύστημα- οξυγονώνει το σώμα, τους μύες, χαρίζει πιο λαμπερή επιδερμίδα, και μαλλιά!

■ Σας βοηθά να κάνετε καλύτερο σεξ

## Μπορεί κανείς να κάνει Πιλάτες στο σπίτι, μόνος του;

Και βέβαια μπορεί, αυτή είναι η ομορφιά των «ασκήσεων δάφους» 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 καθοδήγηση για να λάβετε τα επιθυμητά αποτελέσματα σύντομα και να αποφύγετε τραυματισμούς. Ωστόσο, πρέπει να τονίσουμε ότι 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. Κάνοντας Πιλάτες μόνοι σας, μπορεί να νομίζετε ότι κάνετε τις ασκήσεις σωστά, αλλά στην πραγματικότητα αυτές 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, τρόπους ζωής, επαγγελματικές ιδιαιτερότητες. Για παράδειγμα, κάποιος που θα κάθεται σε ένα γραφείο όλη μέρα δεν έχει τις ίδιες ανάγκες με μια πωλήτρια που είναι όρθια όλη μέρα. Για αυτό το λόγο σχεδιάζουμε προσωπικά προγράμματα βασισμένα στους στόχους, ανάγκες, και ικανότητες του καθενός.

## Τι θα έπρεπε να ξέρετε όταν αναζητάτε τον ιδανικό Πιλάτες instructor

Εάν θέλετε να ξεκινήσετε μαθήματα Πιλάτες, είτε ομαδικά, είτε ιδιαίτερα μαθήματα, μη φοβάστε να κάνετε ερωτήσεις στο γυμναστή /ρια. Εμπιστευέστε κάποιον με κάτι πολύ προσωπικό - το σώμα σας. Εάν δεν έχει ο ειδικός τις κατάλληλες



γνώσεις και την εμπειρία, αυτό θα μπορούσε να έχει δυσάρεστα αποτελέσματα. Κάντε ερωτήσεις. Ρωτήστε αν είναι πιστοποιημένος/η, πόσο χρόνο έκανε για την λάβει την πιστοποίηση, και εάν έχει ειδικευση. Ένα Σαββατοκύριακο για πιστοποίηση δεν αρκεί. Θα έπρεπε να έχει αφιερώσει τουλάχιστον 1 χρόνο σπουδάζοντας. Γνωρίζει ότι το Πιλάτες δεν αποτελείται μόνο από ασκήσεις εδάφους, αλλά το ολοκληρωμένο σύστημα έχει και ειδικά όργανα; Αναλογιστείτε ότι ο Τζόζεφ Πιλάτες αφιέρωσε μια ολόκληρη ζωή αναπτύσσοντας τη μέθοδο του. Δεν είναι δυνατόν κάποιος να κατανοήσει όλες αυτές τις πληροφορίες σε δυο μέρες. Εσείς και το σώμα σας αξίζετε τις γνώσεις και την εμπειρία ενός πιστοποιημένου δασκάλου που θα σας βοηθήσει να κάνετε σημαντικές αλλαγές για να πετύχετε τους στόχους σας. Οι έμπειροι δάσκαλοι γνωρίζουν ότι η διδασκαλία Πιλάτες δεν σταματά στο πτυχίο, αλλά αντιθέτως είναι μια διαδικασία συνεχούς βελτίωσης και επιμόρφωσης.

## 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 πε-

ράσει 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 πιο ακριβό σημαίνει 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 Πι-

λάτες, να αποκτήσουν καλύτερη συνείδηση του σώματος τους, και να επιμείνουν στους στόχους τους.

Έπειτα μπορούν να συμμετέχουν πιο αρμονικά και με μεγαλύτερη κατανόηση σε ομαδικό πρόγραμμα.

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

Η αυτοσυγκέντρωση που είναι πολύ σημαντική στη μέθοδο Πιλάτες και επιτυγχάνεται με προσωπική φροντίδα από τον εκπαιδευτή σας. Να είστε επιφυλακτικοί με τάξεις που έχουν πολλά άτομα ή με γυμναστές/ριες 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!**





# 5 Βασικές Ασκήσεις

Ακολουθήστε προσεκτικά τις οδηγίες και εντάξτε τις παρακάτω πέντε ασκήσεις στο καθημερινό σας πρόγραμμα εκγύμνασης.

## 1. Ανασκήωμα του στήθους (6 επαναλήψεις)

Ξαπλώστε ανάσκελα με τα χέρια πλεγμένα πίσω από το κεφάλι. Λυγίστε τα γόνατα, με τα πέλματα σε απόσταση όσο το άνοιγμα τις λεκάνης.

**Εισπνεύστε** από τη μύτη για προετοιμασία.

**Εκπνεύστε** από το στόμα, γέρνοντας το σαγόνι προς το στήθος, σηκώνετε το κεφάλι και τους ώμους.

**Εισπνεύστε** και μείνετε ανασκηκωμένοι.

**Εκπνεύστε** σταδιακά σε αργό ρυθμό κυλήστε προς τα κάτω.

### Προσοχή

> Μην κολλάτε το πιγούνι στο στήθος σας, αφήστε το χώρο ενός μήλου

> Κρατήστε τους κοιλιακούς μύες σφιγμένους και όχι χαλαρούς



## 2. Ανασκήωμα του στήθους για τους πλάγιους κοιλιακούς (6 επαναλήψεις από την κάθε πλευρά)

Ανασκηκωθείτε στη θέση του απλού ανασκηκώματος στήθους ακολουθώντας τις ίδιες οδηγίες να φθάσετε σε αυτό το σημείο.

**Εισπνεύστε** και μείνετε ανασκηκωμένοι.

**Εκπνεύστε** στρέφοντας από τη μέση διαγώνια.

**Εισπνεύστε** πίσω στο κέντρο, συνεχίζετε με ανασκηκωμένο κεφάλι και ώμους.

**Εκπνεύστε** στρέφοντας διαγώνια από την αντίθετη πλευρά.

### Προσοχή

> Μην σφίγγετε το λαιμό, κρατήστε το κεφάλι ψηλά

> Η κοιλιά δεν πρέπει να φουσκώνει προς τα πάνω. Με την κάθε εκπνοή αδειάζουμε τον αέρα και κρατάμε την κοιλιά επίπεδη.

## 3. Η Γέφυρα (5-10 επαναλήψεις)

Ξαπλώστε ανάσκελα με τα χέρια στο πλάι, κατεβάστε τις ωμοπλάτες και τεντώστε τα χέρια, ίσια κατά μήκος του σώματος σας. Λυγίστε τα γόνατα, με τα πέλματα σε απόσταση όσο το άνοιγμα τις λεκάνης.



**Εκπνεύστε**, μαζεύετε την κοιλιά και γείρτε το ιερό οστό προς τα πάνω, ξεκολλώντας τη μέση, γέρνοντας σπόνδυλο με σπόνδυλο, μέχρι να στηρίξετε στην ωμοπλάτη.

**Εισπνεύστε** και μείνετε στη θέση της γέφυρας – μια ίσια διαγώνια γραμμή σχηματίζεται από τους ωμούς μέχρι τα γόνατα.

**Εκπνεύστε** και απλωθείτε σταδιακά σε αργό ρυθμό, κυλήστε προς τα κάτω στην αρχική θέση.

#### Προσοχή

> Μην αφήνετε να βουλιάξει η λεκάνη στη θέση της γέφυρας, κρατήστε την ψηλά.

> Μην αφήνετε να ανοίξουν τα γόνατα περισσότερο από το ανοίγμα της λεκάνης. Εάν παρατηρήσετε ότι γίνεται αυτό, σφίξτε ένα μαξιλαράκι ανάμεσα στα γόνατα.



## 4. Πλάγιοι κύκλοι

Επλωθείτε στο πλάι, ακουμπώντας το κεφάλι πάνω στο χέρι, το πάνω χέρι θα ακουμπήσει μπροστά από το στήθος για σταθεροποίηση. Τα ποδιά είναι τεντωμένα και λίγο προς τα μπρος. Η αναπνοή σε αυτή την άσκηση είναι...φυσική, δεν χρειάζεται να συντονιστεί με την κίνηση.

Τεντώστε καλά το πάνω πόδι από το γοφό, σηκώστε το λίγο, μαζέψτε την κοιλιά προς τα μέσα και αρχίστε να διαγράφετε μικρούς κύκλους. Με κάθε κύκλο η μια φτέρνα πρέπει να περνάει ξυστά από την άλλη. Κάντε 10 κύκλους και έπειτα αντιστρέψτε. Επαναλάβετε με το άλλο πόδι.



## 5. Ανυψώσεις ποδιών

Κρατήστε την ίδια θέση, σφίξτε τα πόδια μαζί και τεντώστε τα μακριά.

**Εκπνεύστε**, μαζέψτε την κοιλιά και σηκώστε τα ποδιά σαν να είναι ένα κομμάτι, μερικούς πόντους από το έδαφος.

**Εισπνεύστε**, και ελέγξτε τα ποδιά κάτω, αλλά να μην ακουμπήσουν τελείως το έδαφος.

Επαναλάβετε 6- 10 φορές.

#### Προσοχή

> Να μην έχετε ένταση στους ώμους.

> Ελέγξτε την κοιλιά, πρέπει να είναι πάντα ενεργοποιημένη για να σας ισορροπήσει.

