

τρόπος ζωής

Vista

11

12/2007 - 01/2008

ΤΙΜΗ: 3.50 ΕΥΡΩ

στολίστε οικολογικά

9+1 τρόποι για να κάνουμε
το σπίτι περισσότερο φιλικό
προς το περιβάλλον

οδηγός «επιβίωσης»

θωρακίστε τον οργανισμό
πριν τις...
κραιπάλες των εορτών

φενγκ σουί

πως η νέα χρονιά
επηρεάζει τον χώρο μας
τι πρέπει να προσέξουμε

ταιριάζετε στο σεξ;

απαντήσεις σε καθημερινές
ερωτήσεις για να μην χάσετε
το κέφι σας στο κρεβάτι

πυλάτες

δέκα λόγοι
για να δοκιμάσετε
μια νέα μέθοδο
εγκύμνασης το 2008

10 χρόνια νεότερη

γυρίστε πίσω το βιολογικό σας ρολόι
απλά και διασκεδαστικά!

δυσλεξία και ξένες γλώσσες

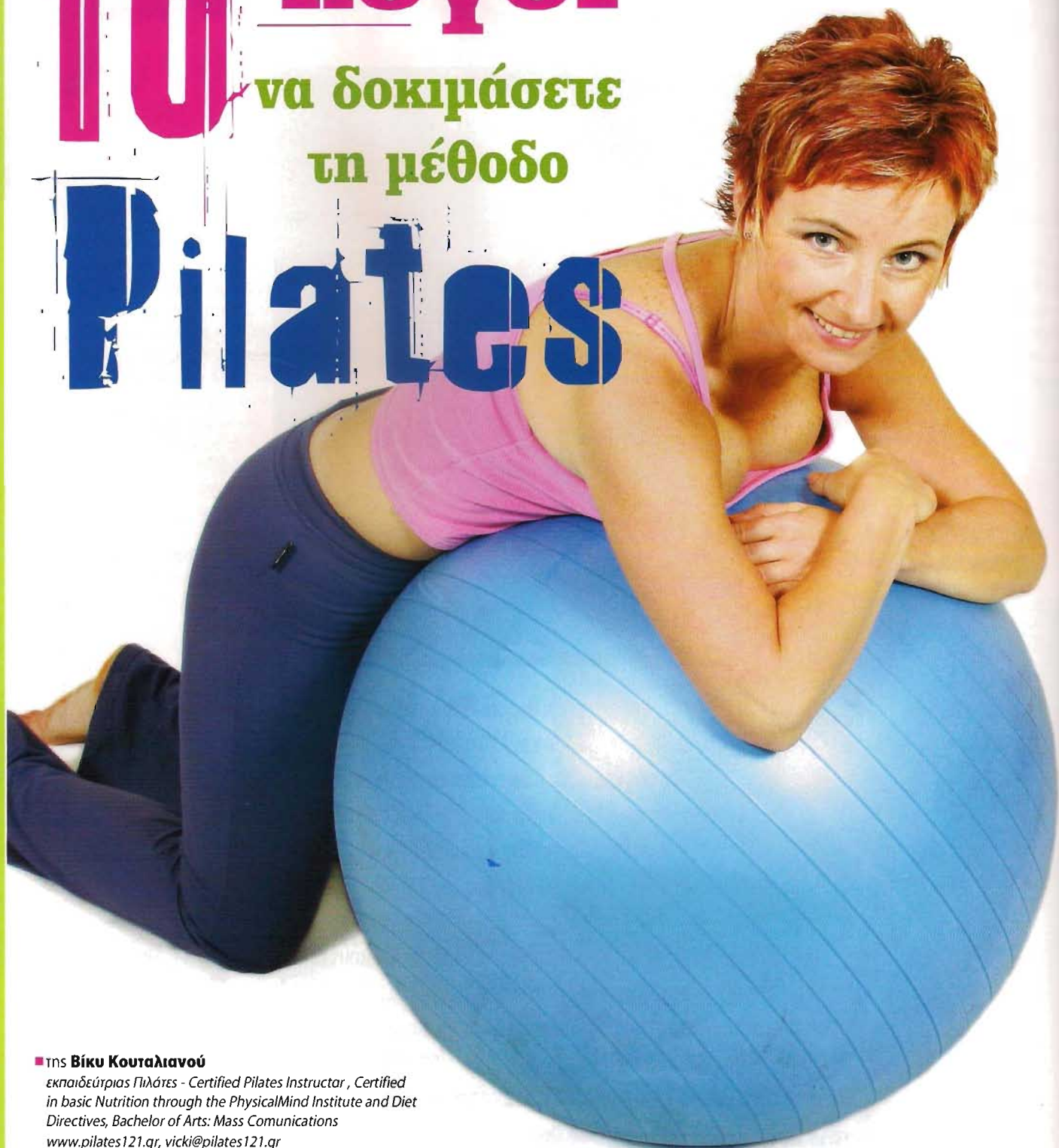
αντιμετωπίζοντας τις μαθησιακές δυσκολίες στα αγγλικά με τη μέθοδο «Tomatis»

Πιλάτες

10 λόγοι

να δοκιμάσετε
τη μέθοδο

Pilates



■ **Της Βίκυ Κουταλιανού**

εκπαιδύτριας Πιλάτες - Certified Pilates Instructor, Certified
in basic Nutrition through the PhysicalMind Institute and Diet
Directives, Bachelor of Arts: Mass Communications
www.pilates121.gr, vicki@pilates121.gr

1 Γνωρίστε κάτι καινούργιο! Ποιος ξέρει μπορεί να σας αρέσει!

Η αλήθεια είναι πως ξέρετε ότι πρέπει να γυμναστείτε, αλλά δεν βρίσκετε κίνητρο. Είτε στο σπίτι, είτε στο γυμναστήριο με μια φίλη, είναι το ίδιο βαρετό όπως πάντα. Μήπως ήρθε η ώρα να δοκιμάσετε κάτι καινούργιο; Κάτι που θα σας έκανε να προσβλέπετε στην άσκηση; στο επόμενο μάθημα; Θα σας άρεσε η άσκηση με σκοπό πέρα από να χτυπήσετε και να ιδρώσετε;

Ο Τζόσεφ Πιλάτες (ο θρυλικός γυμναστής) σκέφτηκε ακριβώς αυτό όταν επινόησε τη μέθοδο Πιλάτες, ένα σύστημα εκγύμνασης που προσφέρει δύναμη και ευλυγισία για όλο το σώμα. Στο Πιλάτες το σώμα και ο νους δουλεύουν μαζί σε ασκήσεις εδάφους ή σε ειδικό εξοπλισμό για να πετύχει κάποιος μια αρμονική φυσική κατάσταση σε όλο το σώμα. Αν κάνετε τη μέθοδο Πιλάτες μέρος της ζωής σας θα προσβλέπετε στην αλλαγή από το γυμναστήριο, θα γνωρίσετε το σώμα σας, και θα αισθανθείτε περισσότερη διάθεση και ευεξία.

2 Για να δείχνετε και να αισθάνεστε καλύτερα, ίσως και νεότεροι

Σίγουρο είναι ότι όλοι θα θέλαμε κάποια βελτίωση στην εμφάνιση και στην υγεία μας. Βασικές αρχές όπως η αναπνοή, οι ελεγχόμενες κινήσεις και η αυτοσυγκέντρωση στη σωστή ευθυγράμμιση προσφέρει, σε όλο και περισσότερους, ορατά αποτελέσματα στην στάση του σώματος τους. Η συστηματική άσκηση με τη μέθοδο Πιλάτες ευθυγραμμίζει και τονώνει το μυοσκελετικό σύστημα από μέσα προς τα έξω. Δουλεύοντας πάντοτε από το κέντρο προς τα έξω (κοιλιακοί /μέση προς άκρα) η σπονδυλική στήλη αποκτά περισσότερη ευλυγισία, ανανεώνεται και γίνεται πιο ελαστική. Στέκεστε και περπατάτε στο δρόμο με πιο ορθή και σωστή στάση του σώματος. Εκπέμπετε αυτοπεποίθηση και επιπλέον απομακρύνετε από το σώμα σημεία έντασης και αδυναμίας. Πολλοί έχουν παρατηρήσει ότι η άσκηση Πιλάτες τους κάνει να νιώθουν και να δείχνουν αναζωογονημένοι και ανανεωμένοι.

3 Για καλύτερο Σεξ

Η καινούρια σας σχέση με την επίγνωση και τον έλεγχο του σώματος σας θα αγγίξει την σεξουαλική σας ζωή με θετικό τρόπο. Λιγότεροι πόνοι και εντάσεις, αυξημένη δύναμη και περισσότερη ευλυγισία συμβάλουν στην αύξηση της απόλαυσης στην προσωπική σας ζωή. Πιο συγκεκριμένα στο Πιλάτες γυμνάζετε εσωτερικά τους μύες μέσα και γύρω από τη λεκάνη (το πυελικό έδαφος), αντίθετα

με τις παραδοσιακές μεθόδους εκγύμνασης που δυναμώνουν επιφανειακά. Μαθαίνοντας πως να δυναμώσετε και να ελέγχετε το πυελικό έδαφος μπορεί να σας αύξησει τη σεξουαλική απόλαυση.

4 Μειώστε το νούμερο του παντελονιού σας σε τρεις μήνες

Οι βαθιοί μύες δυναμώνουν και οι επιφανειακοί μύες σμιλεύουν. Με τη συστηματική άσκηση, με τη μέθοδο Πιλάτες, θα γίνετε δυνατοί, λεπτοί, και θα τονωθεί το σώμα σας σε όλα τα σωστά σημεία χωρίς ογκώδεις περιοχές. Όταν δώσετε έμφαση στους εγκάρσιους κοιλιακούς μύες, στα ισχία, και στους γλουτούς, αυτά τα σημεία δεν έχουν παρά να συρρικνωθούν με τη πάροδο του χρόνου. Επίσης χωρίς α-



VICKI KOUTALIANOU

PILATES 121

Χάστε πόντους εύκολα και έξυπνα.

Το πρώτο μάθημα με όργανα ΔΩΡΕΑΝ*



Βελτιώστε τη στάση του σώματος σας και δημιουργήστε ένα γέρο, μακρύ, λεπτό, και ισχυρό σώμα.

Ιδιαίτερα μαθήματα με τον εξοπλισμό Πιλάτες από διεθνώς πιστοποιημένη γυμνάστρια.

Το προσωπικό πρόγραμμα είναι φτιαγμένο σύμφωνα με τις ανάγκες και τους στόχους σας.

Προσωπική. Ποιοτική. Αποτελεσματική.
Άσκηση για το σώμα και το νου.

www.pilates121.gr

Π. Φάληρο vicki@pilates121.gr ☎ 693 8384807

* περιορισμένος αριθμός θέσεων

θεραπεία

παραίτητα να χάσετε κιλά, η τόνωση με μαθήματα Πιλάτες θα σας βοηθήσει να φοράτε τα παλιά σας παντελόνια και να δείχνουν πιο φαρδιά.

5 Νικήστε το στρες

Οι περισσότεροι από εμάς νιώθουμε ότι κρατάμε το βάρος του κόσμου στην πλάτη μας, και πολύ συχνά η εικόνα αυτή που δείχνουμε προς τα έξω είναι γεμάτη εντάσεις. Μετά από μια συνεδρία Πιλάτες, επειδή η ενδυνάμωση και η ελαστικότητα αυξάνονται, ο ασκούμενος αισθάνεται αναζωογόνηση, πιο πολύ ενέργεια και ελέγχει καλύτερα το σώμα του. Μαζί με άλλες σημαντικές αρχές, η χαλάρωση είναι πολύ σημαντική για να διώξει το αρνητικό στρες της καθημερινότητας από το σώμα, και είναι μια από τις προτεραιότητες της μεθόδου.

6 Δοκιμάστε μια άσκηση που και σώματος

Στη μέθοδο Πιλάτες η αναπνοή βοηθάει τον ασκούμενο να κινηθεί διαδοχικά, δίνοντας έμφαση στην ομαλή ροή της κίνησης. Οι σωστές αναπνευστικές τεχνικές είναι αναγκαίες για να μπορέσουν να εκτελούνται οι κινήσεις δυναμικά και έτσι ο νους να επικοινωνεί και να αυτοσυγκεντρώνεται στο πως νιώθει και κινείται το σώμα. Ο στόχος είναι ο νους και το σώμα να βρουν μια θετική, αρμονική, και υγιή ισορροπία.

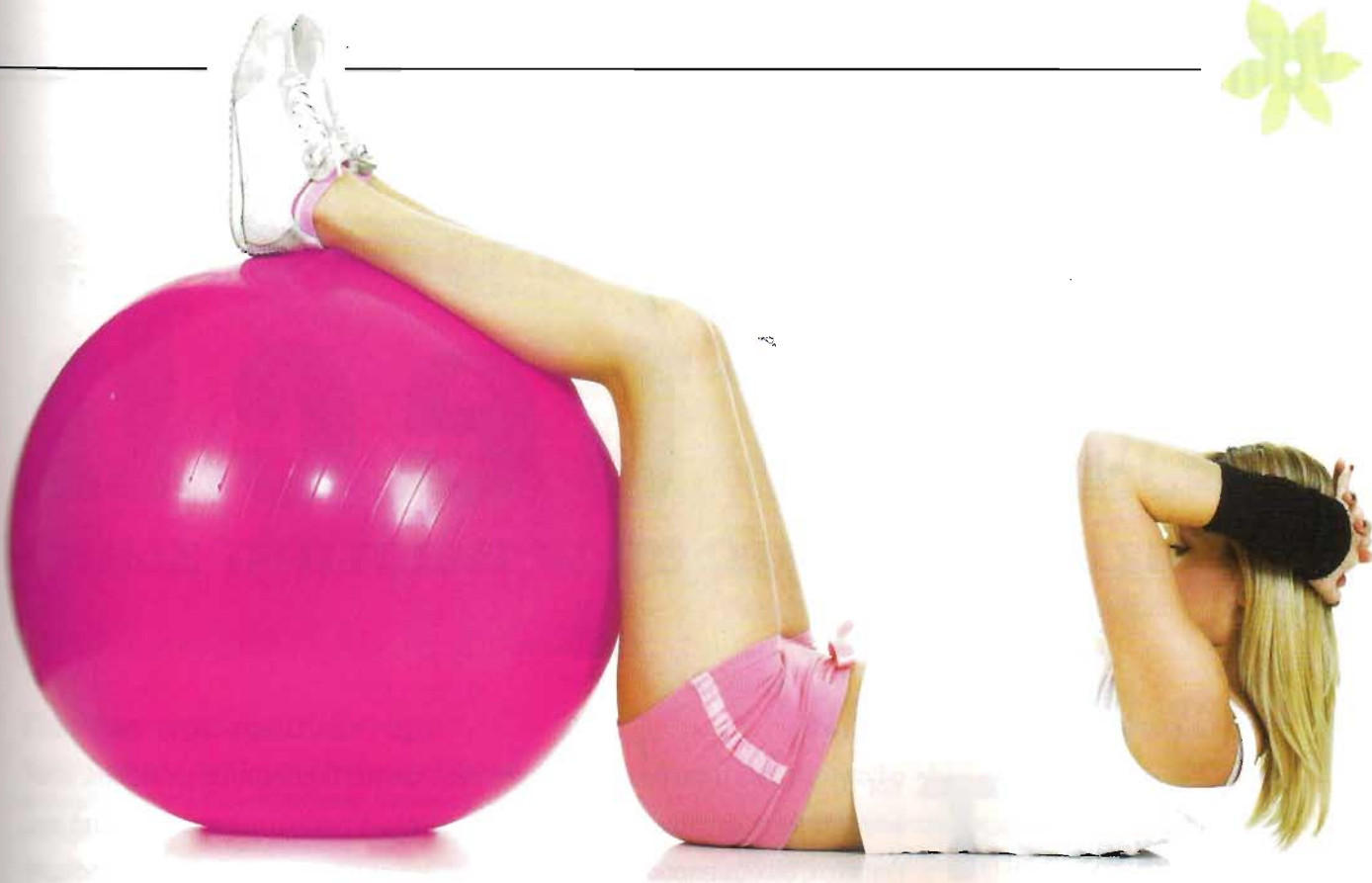
7 Διώξτε ή μειώστε τους πόνους

Μάθετε να στέκεστε καλά στα πόδια σας, περπατήστε και κινηθείτε χωρίς πόνο με χάρη και ευκολία. Οι περισσότεροι πόνοι (πλάτη, μέση, αυχένια κτλ) οφείλονται στην κακή στάση του σώματος, την καθιστική ζωή και την έλλειψη της σωστής κίνησης. Η καλή ευθυγράμμιση στο σώμα παίζει σημαντικό ρόλο στο Πιλάτες, όπως και η ενίσχυση των αδύναμων μυών. Όλα αυτά θα βελτιώσουν την γενική στάση του σώματος, την ισορροπία, και θα μειώσουν τους πόνους.

8 Βελτιωθείτε στο άθλημα σας

Το Πιλάτες είναι ένας καλός τρόπος για να φροντίσετε και να δυναμώσετε το σώμα σας ώστε να βελτιωθείτε στο άθλημα με το οποίο ασχολείστε και να αποφύγετε τραυματισμούς. Οποιοδήποτε χόμπι ή σπορ παίζετε, το Πιλάτες θα σας βοηθήσει να κάνετε αυτό που κάνετε - απλά - καλύτερα. Κάνοντας το ίδιο σπορ συνεχεία μπορεί να έχει σαν αποτέλεσμα αρχικά ορισμένους αδύναμους μύες, που δεν χρησιμοποιούνται αρκετά και στη συνέχεια υπερδυνάμωση άλλων μυών που έχουν κουραστεί και πονούν. Μάθετε να ισορροπείτε τους μύες του σώματος σας, διασκεδάστε στο σπορ ή χόμπι με μεγαλύτερη ευκολία και ευκινησία και αποφύγετε πιθανότητες τραυματισμού για να αριστεύσετε σε οτιδήποτε κάνετε.





9 Μάθετε τη ακριβώς είναι το Reformer

Πέρα από τις αυθεντικές ασκήσεις εδάφους που αρχικά επινόησε ο κ. Πιλάτες, υπάρχουν και ειδικά όργανα που συμπληρώνουν τη μέθοδο. Μερικά από αυτά τα όργανα έχουν ονομασίες όπως reformer (το πιο βασικό από αυτά) Cadillac, wunda chair, spine corrector, κ.ά. Πολύ σπάνια βρίσκεται ο εξοπλισμός Πιλάτες στα γυμναστήρια ή σε ομαδικά μαθήματα. Μπορείτε να τα βρείτε σε στούντιο που διδάσκουν τη μέθοδο Πιλάτες αποκλειστικά. Τα όργανα Πιλάτες είναι συνήθως ξύλινα ή μεταλλικά, καλαίσθητα, και πολύ αγαπητά στους οπαδούς τους για τα θαύματα που κάνουν στα σώματα τους- υπό την επίβλεψη πιστοποιημένου γυμναστή Πιλάτες.

10 Κάντε κάτι θετικό για τον εαυτό σας και γι' αυτούς που αγαπάτε

Ξεκινήστε την καινούρια χρόνια με ένα θετικό βήμα, και με καλές προθέσεις. Αγαπήστε τον εαυτό σας, και φροντίστε την φυσική σας κατάσταση, την υγεία του νου, και την ηρεμία του πνεύματος. Ο Τζόσεφ Πι-

λάτες έλεγε ότι, «Η καλή φυσική κατάσταση είναι απαραίτητη για την ευτυχία». Βρείτε το χρόνο, κάντε μια σοβαρή προσπάθεια. Στοχεύστε σε ένα πιο δυνατό, αρμονικό και υγιές σώμα το 2008, γεμάτοι από θετική ενέργεια για εσάς και γι' αυτούς που αγαπάτε. Καλή επιτυχία και Καλή Χρονιά.

Για περισσότερες πληροφορίες πάνω στη μέθοδο Πιλάτες μπορείτε να επισκεφτείτε το www.pilates121.gr. Η αυτοσυγκέντρωση που είναι πολύ σκηματική στη μέθοδο Πιλάτες επιτυγχάνεται με προσωπική φροντίδα από τον εκπαιδευτή σας. Να είστε πάντα επιφυλακτικοί με τάξεις που έχουν πολλά άτομα ή με γυμναστής/ρίες που δεν έχουν τα κατάλληλα προσόντα (πιστοποίηση).

