

# Δοκίμασα Pilates σε μηχανήματα και ΝΑ ΤΙ ΣΥΝΕΒΗ!

Τι προσφέρει το pilates σε μηχανήματα; Σε τι τιμές θα το κάνεις; Να το προτιμήσεις σε σχέση με το pilates εδάφους; Η Ευμορφία Σαββαΐδη δοκιμάζει και απαντά σε όλα τα ερωτήματα

01.11.2016

[Γράφει: Ευμορφία Σαββαΐδη](#)



Συνεργάστηκε η Ναναλί Μενεγάτου, πιστοποιημένη Pilates instructor, ιδιοκτήτρια του Pilates Studio [«The Secret Place»](#).

Ένα πρωινό έδωσα ραντεβού με τη **Ναταλί Μενεγάτου** στο Pilates Studio «**The Secret Place**», στο Μαρούσι, για να με μυήσει στη φιλοσοφία του Pilates γενικότερα και στα μηχανήματα του Pilates ειδικότερα. «**Ωραίος τρόπος να ξεκινάς τη μέρα σου**» σκέφτηκα. Η αλήθεια είναι πως το Pilates σε μηχανήματα βρισκόταν πάντα στη fitness wishlist μου, αφού για κάποιο λόγο θεωρούσα πως θα έλυne όλα μου τα προβλήματα (πόνος στην πλάτη και στον αυχένα, δυσκαμψία κ.ά.).

**«Ο Joseph Pilates, Γερμανός που ζούσε στην Αγγλία, εμπνεύστηκε τα μηχανήματα του Pilates ενώ ήταν έγκλειστος, κατά τη διάρκεια του Α' Παγκοσμίου Πολέμου, και πειραματιζόταν με τις σούστες των κρεβατιών».**

**Βλέποντας τα μηχανήματα στο στούντιο ενθουσιάστηκα:** ο χώρος πληρούσε όλες τις προϋποθέσεις για να αισθανθείς «ζεν», η διακόσμηση ήταν λιτή, η μουσική υπόκρουση απαλή και η Ναταλί μιλούσε χαμηλόφωνα.

Το παραπάνω σκηνικό ήρθε σε αντίθεση με τη «διάθεση της ημέρας», αφού μπήκα στο χώρο φουριόζα κουβαλώντας όλο το στρες και τις υποχρεώσεις μιας τυπικής Παρασκευής, αλλά και τον ενθουσιασμό ενός μικρού παιδιού πως θα δοκίμαζε κάτι καινούργιο.

Όταν δε, η Ναταλί μου είπε να ξαπλώσω, δείχνοντας μου το στρώμα... ξενέρωσα: «**Γιατί να ξαπλώσω στο στρώμα; Αφού για τα μηχανήματα ήρθα**», σκέφτηκα.



*Αριστερά το Reformer και δεξιά το Cadillac.*

Η αλήθεια είναι πως για να αξιοποιήσεις όλα αυτά **τα οφέλη που έχουν να σου προσφέρουν τα μηχανήματα του Pilates**, πρέπει να γνωρίζεις τις βασικές αρχές του Pilates και πώς θα τις συνδυάσεις μεταξύ τους:

- η σωστή αναπνοή
- η αίσθηση του περίνεου
- η ευθυγράμμιση του σώματος

Όλα τα παραπάνω κλήθηκα να τα μάθω ξαπλωμένη στο στρώμα τα οποία, όπως μπορείς να μαντέψεις, δεν ήταν τόσο εύκολα όσο γράφονται, **ωστόσο «καλλιεργούν» μια ιδιαίτερη σχέση με το σώμα σου, εκ των έσω:** προσπάθησα να αφογκραστώ το σώμα μου με τρόπο που δεν είχα ποτέ φανταστεί, παραμένοντας πιστή στον

προσωπικό μου ρυθμό (ένας λόγος που αξίζει τα μαθήματα να παραμένουν αυστηρά ολιγομελή).

Φυσικά, όλα αυτά τα αξιοποιείς έπειτα στις ασκήσεις που θα κάνεις στα μηχανήματα και, εννοείται, πως δεν καταφέρνεις να τα κατακτήσεις όλα αυτά στο πρώτο μάθημα – προσωπικά, δεν ήμουν εξοικειωμένη με τέτοιες εναλλακτικές μεθόδους, οπότε, αν και fitness editor – ήμουν μάλλον αρχάρια.



*To Spine Corrector.*

Η θριαμβευτική συνέχεια ήρθε και η Ναταλί μου έδειξε **ενδεικτικές ασκήσεις και στα πέντε μηχανήματα** (Cadillac, Reformer, Ladder Barrel, Spine Corrector και Wunda Chair), οι οποίες, προφανώς, ανέδειξαν όλα αυτά που με ταλαιπωρούν: πονούσα κυρίως στην πλάτη και στον αυχένα, ενώ -παραδόξως- δεν είχα αρκετή ευλυγισία.

**Κάθε άσκηση χρειαζόταν την αμέριστη προσοχή** μου γιατί αφενός φοβόμουν μην κάνω κάποια απότομη κίνηση και χαλάσω τα μηχανήματα και αφετέρου έπρεπε να προσπαθώ να συνδυάζω την εκτέλεση με τις αναπνοές μου, σε αργό ρυθμό, για να έχει νόημα η άσκηση. Σε κάθε περίπτωση, η Ναταλί βρισκόταν πάντα δίπλα μου, με συμβούλευε και με διόρθωνε – και έτσι πρέπει να γίνεται όταν κάνεις pilates σε μηχανήματα.



*Forward lunge (προβολή) στη Wunda Chair (μτφρ. «Καρέκλα Θαύμα») – ίσως το λιγότερο αγαπημένο μου μηχάνημα, μιας και ό,τι έκανα μου φαινόταν άβολο και επιβεβαιώθηκε περίτρανα η λάθος στάση σώματος που έχω... τόσα χρόνια.*

**Θέλεις να κάνεις κι εσύ;**

**Αν ταλαιπωρείσαι από προβλήματα υγείας ή βρίσκεσαι σε μετεγχειρητικό στάδιο,** το Pilates σε μηχανήματα θα σου χαρίσει ένα πρόγραμμα προσαρμοσμένο στις ανάγκες σου. Μάλιστα, ο Joseph Pilates, ακριβώς επειδή θεωρούσε ότι κάθε σώμα είναι διαφορετικό, είχε σχεδιάσει τα μηχανήματα ώστε να αποτελούν την προέκταση του σώματός του, έφτιαχνε διαφορετικά όργανα ανάλογα με το σώμα κάθε μαθητή και έκανε τροποποιήσεις στα ήδη υπάρχοντα.

Πρακτικά, αυτό σημαίνει πως με τα μηχανήματα του Pilates μπορείς να δώσεις έμφαση σε ένα μέρος του σώματός, ενώ ένα άλλο υποβοηθείται από το μηχανήμα και, μολονότι συμμετέχει ολόκληρο το σώμα στην κίνηση, απομονώνεται εκείνο το μέρος που θέλουμε να «δουλευτεί» περισσότερο. **Έτσι, τελικά, βλέπεις και γρήγορα αποτελέσματα.**



*Το Cadillac είναι το αγαπημένο μου μηχάνημα, κυρίως γιατί με φαντασιώνομαι να εκτελώ όλες αυτές τις φωτογενείς ασκήσεις που βλέπω στο διαδίκτυο. Βέβαια... θα αργήσουν πολύ να γίνουν φωτογενείς. Εδώ, κάνω bottom lift with push through bar από τη σειρά Sit Up Combo.*

**Υπάρχουν λόγοι που θα σε αποθαρρύνουν να το δοκιμάσεις;** Τα μαθήματα είναι μάλλον τσιμπημένα: οι τιμές ποικίλουν από 20 έως 50 ευρώ το μάθημα και συνήθως εξαρτώνται από τον αριθμό ατόμων που βρίσκονται σε κάθε γκρουπ.

Από την άλλη πλευρά, να θυμάσαι ότι ο ιδανικός αριθμός μαθημάτων είναι δύο φορές την εβδομάδα για να δεις αποτελέσματα σύντομα – δε χρειάζεται παραπάνω.

## **Τα δικά μου tips:**

- Επειδή πρόκειται για μία ιδιαίτερη μορφή άσκησης, θα πρότεινα να βρεις ένα **εξειδικευμένο στούντιο** με πιστοποιημένους Pilates experts.
- Προτίμησε **εφαρμοστά και άνετα ρούχα** που θα σου επιτρέπουν «καθαρές» κινήσεις.
- Αν είσαι **αρχάρι** και θέλεις πολύ να δοκιμάσεις Pilates σε μηχανήματα ξεκίνα είτε με ιδιαίτερα μαθήματα είτε σε γκρουπ που δεν ξεπερνούν τα 3 άτομα.
- Να είσαι εντελώς ειλικρινής με τον Pilates expert για το **πού ακριβώς πονάς** κατά την εκτέλεση μιας άσκησης, ώστε να μπορέσει να σε βοηθήσει.
- Θεωρείται κατάλληλο και για **εγκύους**, αλλά πάντα σύμφωνη γνώμη του γιατρού σου.





*Άσκηση από τη σειρά Hanging στο Cadillac αλλά, μάλλον, θα μου πάρει καιρό να αισθανθώ χαλαρή σε αυτή τη στάση.*

**«Σε 10 μαθήματα νιώθεις τη διαφορά, σε 20 τη βλέπουν οι άλλοι και στα 30 έχεις καινούργιο σώμα»,** έλεγε ο Joseph Pilates, εμπνευστής της ομώνυμης μεθόδου. Κι αν σου έλεγα ότι εγώ ένιωσα διαφορετική ήδη από το πρώτο μάθημα;