



Της Βαρβάρας
Σολομωνίδου
Wellness Specialist,
Personal Trainer
Εισηγήτρια Σεμιναρίων
& Συνεδρίων Pilates Master
Trainer του "ULTIMATE
PLATES OF GREECE"
General Manager
της Εταιρείας
"AthensTrainers"



Let's Bootcamp now!

*Υπήρχε πάντα σαν training concept.
Στην Ελλάδα, παρουσιάστηκε για πρώτη φορά,
πέρσι το Νοέμβριο στο Athens Trainers Fitness
Forum 2010, από το Training Team
της εταιρείας Athens Trainers και από τότε,
πραγματοποιείται οργανωμένα
σε εσωτερικούς και εξωτερικούς χώρους,
σε όλη την Αθήνα και τη Χαλκίδα.*

Τι είναι, όμως, το Bootcamp;

Είναι μορφή προπόνησης, που ονομάζεται έτσι γιατί έχει χαρακτήρα στρατιωτικής, ομαδικής εκπαίδευσης. Περιλαμβάνει μεγάλη ποικιλία ασκήσεων και τρέξιμο και διαλειμματική προπόνηση και έτσι, με τον πιο ευχάριστο τρόπο, βοηθά τους ενδιαφερόμενους να εντάξουν τη γυμναστική στο καθημερινό τους πρόγραμμα.

Ο εξοπλισμός

Τα πάντα μπορούν να χρησιμοποιηθούν, μέχρι παγκάκια, κορμιά δέντρων, ρόδες. Συνήθως, χρησιμοποιούμε ασκήσεις με το βάρος του σώματος (push ups, έλξεις σε μονόζυγο), suspension training, medicine ball drills, powerbags, σκάλα επιδεξιότητας, balance boards, kettlebells, power ropes, λάστιχα, αλτήρες, steps, semiballs (dynamo, bosu), σχοινάκια, εμπόδια, κώνους και γενικά λειτουργικές ασκήσεις συνδυασμένες με δρομικές ή με παιχνίδια που προϋποθέτουν ανταγωνισμό.

Η προπόνηση Bootcamp προάγει την ομαδική προσπάθεια, το συναγωνισμό και μας δίνει τη δυνατότητα να δούμε και να ξεπεράσουμε τα όριά μας, ώστε μέσα από μια άσκηση, που συνδυάζεται με παιχνίδι, να γυμνάσουμε πολλές μυϊκές ομάδες και να έχουμε τα μέγιστα αποτελέσματα.

Το αποτέλεσμα

- Μείωση σωματικού λίπους
- Βελτίωση της ισορροπίας και της ιδιοδεκτικότητας
- Βελτίωση της εκρηκτικότητας, της ταχύτητας και της ευλυγισίας
- Ενδυνάμωση του κορμού

Φέτος τον Ιούνιο, στις εκδηλώσεις **Wellness Weekends on the Beach**, του περιοδικού **Fitness & Spa**, στις παραλίες **Balux** και **La Cabana**, παρουσιάστηκε το **Bootcamp** με απίστευτη συμμετοχή και ενδιαφέρον από τον κόσμο.



2nd Wellness Weekends on the beach!

Δύο μοναδικά διήμερα ευεξίας, ομορφιάς και διασκέδασης απόλαυσαν οι φίλοι του περιοδικού «Fitness & Spa-ALL ABOUT WELLNESS», το Σάββατο - Κυριακή 18-19 Ιουνίου, στην παραλία «Βαίυα» στον Αστέρα Γλυφάδας και το Σάββατο - Κυριακή 25-26 Ιουνίου, στο «La Cabana» στον Άλιμο.

Με μεγάλο χορηγό το νέο Nestea, πράσινο τσάι χωρίς ζάχαρη, που μας δρόσιζε χωρίς να μας προσθέτει περιττές θερμίδες, η διασκέδαση, ο χορός, η ομορφιά, η άσκηση και φυσικά η ευεξία πρωταγωνίασαν για δεύτερη συνεχόμενη χρονιά στις εκδηλώσεις «2nd Wellness Weekends on the Beach». Εξίσου πρωταγωνιστικό ρόλο είχε το κέφι και η ζωντάνια του κοινού που πήρε μέρος σε όλες τις δραστηριότητες της εκδήλωσης. Με τη γνωστή γυμνάστρια

Σόφη Πασχάλη κάναμε Dynamic yoga. Διασκεδάσαμε συμμετέχοντας στο διαδραστικό πρόγραμμα «Go Green» Bootcamp Training αλλά και στο

αqua aerobic με τους **Athens trainers**, ενώ η **Νίκη Πετρουλάκη** μας «προκάλεσε» να δοκιμάσουμε την ισορροπία μας αλλά και να χαλαρώσουμε μέσα από ένα ιδιαίτερο πρόγραμμα yoga.

Κοντά μας στα μαθήματα yoga ήταν και η **Σοφία Μάρκου** από το ASANA. Παρακολούθησαμε τα εντυπωσιακά προγράμματα άσκησης της **Radical Fitness**, όπως το U Bound, το Fight do και το Οχιγανο. Χαρέψαμε Zumba με τη **Χρύσα Φραγκοπούλου**, μηθήκαμε στο **Dumpa - dumpa** με τη Λούση Κωνσταντινίδου, την καινούρια μανία που μας ταξιδεύει, χορεύοντας σε ρυθμούς tribal dance. Δεν μπορούσαμε να μη χορέψουμε Latin dance, με το μεξικάνο **Rodríguez Miler** και την ομάδα του, που μας εντυπωσίασαν με το **cardiosalsa**, ένα στιλ που δημιούργησε ο ίδιος ο Rodríguez Miler και το έφερε για πρώτη φορά στην Ελλάδα.

Χαλαρώσαμε στις συνεδρίες massage και ρεφλεξολογίας που έκανε η **Μυρτώ Χιονά**, ενώ η διατροφολόγος **Μένια Καρανάσιου** μας πρόσφερε δωρεάν λιπομετρή-



1,2. Yoga με τη Νίκη Πετρουλάκη και την ομάδα ASANA 3,5. Οι Athens Trainers επί τω έργω
 4. Dupta-dupta με τη Λούση Κωνσταντινίδου 6. Η Σόφη Πασχάλη σε άσκηση Dynamic Yoga
 7. Ο Τρύφων Σαμαράς με την εκδότρια του περιοδικού Ράνια Μπιτζιλέκη 8. Χρύσα Φραγκοπούλου και ζυτβα 9. Δυναμικά προγράμματα από την ομάδα Radical Fitness

σεις κι έδωσε πολύτιμες συμβουλές διατροφής.

Εκτός από το μεγάλο χορηγό το νέο Nestea, πράσινο τσάι χωρίς ζάχαρη, χορηγοί στα Wellness Weekends On The Beach ήταν τα ζυμαρικά Ολικής Άλεσης Barilla, που μαζί με την ομάδα ΑΠΙΣΧΑΝΣΙΣ πραγματοποίησε λιπομετρήσεις, η Nestle με τα δημητριακά Fitness και η Oriflame με τα σουσηδικά φυσικά καλλυντικά. Υποστηρικτές της εκδήλωσης ήταν η εταιρία Radical Fitness και το γυμναστήριο PEAK Fitness.

Υποστηρικτής της εκδήλωσης ήταν το γυμναστήριο Peakfitness που βρίσκεται στην οδό Ζησιμοπούλου 68 σε μια από τις πιο κεντρικές οδούς του Π. Φαλήρου.

Διαθέτει την κατάλληλη υλικοτεχνική υποδομή με ανάλογα καταρτισμένο προσωπικό και μηχανές άσκησης Cybex και Technogym.



Wellness Weekends on the Beach!



10,12. Ο μηχανός Rodriguez Miller ξεσήκωσε τα πλήθη με latin dance και cardio salsa 11. Aqua aerobic με τους Athens Trainers 13. Τρύφων Σαμαράς on air 14. Χαλαρωτικό μασάζ από τη Μυρτώ Χιονά 15. Η διατροφολόγος Μένια Καρανάσιου πραγματοποίησε λιπομετρήσεις 16. Ο εκπρόσωπος του γυμναστηρίου Peak Fitness Δημήτρης Αρβανίτης με τη Ράνια Μπιτζιλέκη κατά τη διάρκεια της κλήρωσης ετήσιων συνδρομών για το γυμναστήριο 17. Δημήτρης Μηλιόγλου και Ιωάννα Λαΐου live από την παραλία La Cabana.

Επίσης, στο Peak Fitness, θα βρείτε το γνωστό powerplate, τον διάδρομο λιπόλυσης infrared καθώς και προγράμματα όλων των τύπων, όπως τραπολίνο, fight, yoga, pilates κ.ά.

Ο ραδιοφωνικός σταθμός **Lampsi fm 92,3** έδωσε μια ξεχωριστή νότα διασκέδασης και κεφιάς σε όλους όσους βρέθηκαν στην παραλία La Cabana αλλά και σε όσους μας άκουγαν από το ραδιόφωνό τους. Χορηγοί επικοινωνίας ήταν επίσης οι εφημερίδες **City Press** και **Free Sunday**, το περιοδικό **Fitness & Spa - ALL ABOUT WELLNESS** και το site www.miss.gr.



2nd Wellness Weekends on the beach! με τη δροσιά του Nestea!



Το Nestea πράσινο τσάι χωρίς ζάχαρη, είναι η νέα καθημερινή δροσιστική απόλαυση για εξαιρετική φόρμα. Το νέο Nestea πράσινο τσάι χωρίς ζάχαρη, είναι ένας μοναδικός συνδυασμός πράσινου τσαγιού και φρούτων, με φυσικές κατεχίνες πράσινου τσαγιού ΧΩΡΙΣ ΖΑΧΑΡΗ και ΧΩΡΙΣ ΘΕΡΜΙΔΕΣ. Κυκλοφορεί σε δύο συναρπαστικές γεύσεις, λεμόνι και passionfruit, και ήρθε για να μας προσφέρει δροσιά και να μας βοηθήσει να αισθανόμαστε όμορφα με τον εαυτό μας, κάθε ώρα της ημέρας.

