

ALL ABOUT WELLNESS

fitness & spa

ΤΕΥΧΟΣ 28 • ΝΟΕΜΒΡΙΟΣ-ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΣ 2011

FITNESS TRENDS

Base Core Training
Αποτελεσματικές ασκήσεις
κορμού-πυρήνα

SPA

Low budget
προτάσεις
για λάμψη
στις γιορτές

NUTRITION

Γιορτινό τραπέζι
& ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ
για να μην πάρω βάρος

BEAUTY

BEAUTY TIPS

για το χριστουγεννιάτικο
μακιγιάζ

ΤΑΞΙΔΙ

στη «μαγική»
Πράγα

Θάλεια Ματίκα
«Δεν πιστεύω
στις επικίνδυνες σχέσεις»



WELLNESS DAY

by Athens Trainers®



Η AthensTrainers® και η Βαρβάρα Σολομωνίδου διοργάνωσαν για πρώτη φορά τη "Wellness Day", μια ημέρα γεμάτη master classes για γυμναζόμενους και γυμναστές, το Σάββατο 5 Νοεμβρίου στο Caroli Health

Club Red Gym (Στάδιο Καραϊσκάκη).

Οι παρευρισκόμενοι είχαν την ευκαιρία να συμμετάσχουν σε **Yoga & Pilates Sessions**, να γνωρίσουν την πολλή ιδιαίτερη μέθοδο εκγύμνασης **Callanetics®**, να χορέψουν στους ρυθμούς του **Zumba®**, καθώς και να δοκιμάσουν να ασκηθούν στο πολύ αγαπητό πλέον **Spi Training System®!**

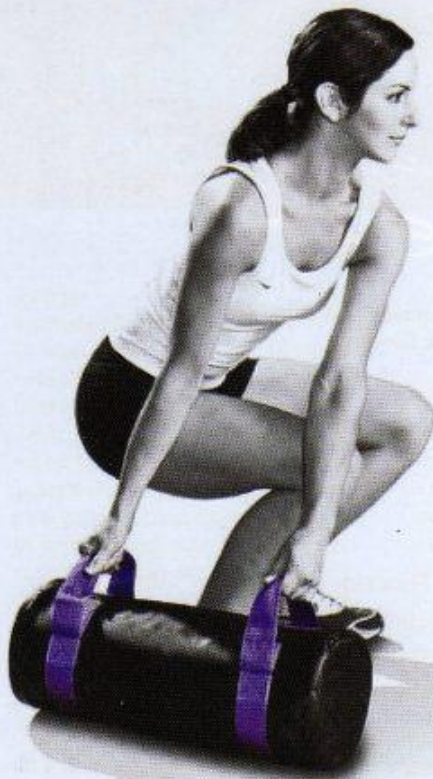
Ήταν μια ενδιαφέρουσα και επιτυχημένη διοργάνωση που πρόσφερε πολλές, διαφορετικές και δυναμικές εμπειρίες εκγύμνασης!

F-PROGRAMME

ΑΠΟ ΤΑ ΑΡΧΕΓΟΝΑ ΠΡΟΤΥΠΑ ΚΙΝΗΣΗΣ ΣΤΟ

Spi Training System®

Η ΚΙΝΗΣΗ ΕΙΝΑΙ
ΣΥΝΥΦΑΣΜΕΝΗ ΜΕ ΤΗ ΖΩΗ
ΤΟΥ ΑΝΘΡΩΠΟΥ ΑΠΟ ΤΗ
ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑ ΤΟΥ. ΑΣ ΔΟΥΜΕ
ΠΩΣ ΕΞΕΛΙΧΤΗΚΕ ΑΠΟ
ΤΗΝ ΑΡΧΑΙΟΤΗΤΑ ΜΕΧΡΙ
ΤΗ ΣΥΓΧΡΟΝΗ ΕΠΟΧΗ!



Από τη δημιουργία του ο άνθρωπος και για εκατομμύρια χρόνια, επιβίωμε χάρη στο ένστικτο, στο μυαλό και στην κίνηση του σώματός του. Όλη την ημέρα, διάνυε μεγάλες αποστάσεις, έτρεχε, σκαρφάλωνε, κρυβόταν είτε για να κυνηγήσει και να ψαρέψει, είτε για να προστατευτεί. Αλλά και όλες οι δουλειές γίνονταν χειρωνακτικά: καλλιέργειες, συλλογή καρπών, ζύμωμα, πλύσιμο, κουβάλημα ξύλων και φορτίων. Όταν η τεχνολογία έκανε πιο εύκολη την καθημερινότητά μας, η ανάγκη δεν ήταν πια άρρηκτα συνδεδεμένες με τη σωματική κίνηση και η φυσική δραστηριότητα ατόνησε. Εξορροπητικά, έκανε την εμφάνισή του το γυμναστήριο! Βάρη και μηχανήματα ήρθαν να μας θυμίσουν την ανάγκη της αρχέγονης κίνησης! Η κίνηση, όμως, δεν αποτελεί πια αναπόσπαστο κομμάτι της ζωής μας, αφού σήμερα πάμε παντού με το αυτοκίνητο, είμαστε καθισμένοι στην εργασία μας για αρκετές ώρες, η ξεκούραση είναι ακινησία στον καναπέ, βλέποντας τηλεόραση ή μπροστά από τον υπολογιστή. Έχουμε ξεχάσει να αναπνέουμε σωστά, έχουμε χάσει την επαφή με τη φύση. Η σωματική κούραση, που νιώθουμε, προέρχεται από την ακινησία. «Έχουμε σκουριάσει!» και φοβόμαστε να κινηθούμε και να σηκώσουμε βάρη, ξεχνώντας ότι το σώμα μας είναι κατάλληλα φτιαγμένο για όλα αυτά!

Έτσι, γεννήθηκε η ιδέα της δημιουργίας του Spi Training System® που αποτελεί μια προσπάθεια για:

- να σταματήσουμε την εκδίκηση της υποτιθέμενης «καλής ποιότητας ζωής» -που αποκτήσαμε μέσω της τεχνολογίας- να φερθούμε στο σώμα μας όπως του αξίζει, να το αγαπήσουμε!

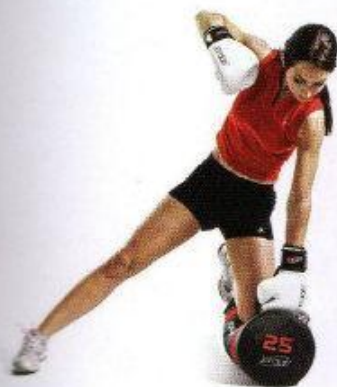


Της Βαρβάρας Σολομωνίδου
wellness specialist, personal trainer,
εισηγήτρια σεμιναρίων & συνεδρίων,
plates master trainer του "ULTIMATE PLATES OF GREECE",
general manager της εταιρείας "AthensTrainers"



& του Γρηγόρη Δόγκα,
personal trainer, εισηγητής σεμιναρίων,
συνεργάτης της AthensTrainers®

- να αποκτήσουμε σωματική, πνευματική και ψυχική ισορροπία, με σκοπό να βιώνουμε την καθημερινότητα ευχάριστα και αβίαστα.
- να φέρουμε το παιχνίδι και το ομαδικό πνεύμα στην άσκηση, να βάλει ο καθένας μας τον προσωπικό του στόχο, να συμπάρεξοι ο δυνατός με τον αδύναμο και όλοι μαζί να «τερματίσουμε».



Το SPI TRAINING SYSTEM® μπορεί να πραγματοποιηθεί στην αίθουσα ενός γυμναστηρίου, στο κοντινό άλσος, σε παραλία ή οπουδήποτε μπορείτε να φανταστείτε! Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε το βάρος του σώματος, σχοινιά, μπάλες, σάκους, δράμια, σκάλες ευκινησίας, κώνους, εμπόδια και ό,τι άλλο, ανάλογα με τις δυνατότητες που προσφέρει ο χώρος. Αυτή η προπόνηση βελτιώνει τη δύναμη, την αντοχή και την ταχύτητα, αυξάνει το μεταβολισμό και αλλάζει πραγματικά το σώμα! Είναι κατάλληλο για όλες τις ηλικίες και όλα τα επίπεδα φυσικής κατάστασης, από ερασιπέχνες έως επαγγελματίες αθλητές. Είστε έτοιμοι για την πρόκληση;

Τα σκίτσα είναι από το βιβλίο του Leigh Brandon «Προπόνηση ταχύτητας».



περισσότερες πληροφορίες για τα βασισμένα στο SPI TRAINING SYSTEM® μαθήματα στην Αθήνα και στην υπόλοιπη Ελλάδα, στο: www.athenstrainners.gr