

Κουβαδάκι... με θέα!



Αν θεωρείς τα οικογενειακά βάρη αγχωτικά, καιρός να αναθεωρήσεις. Το Mykonos Magazine εφοδιάστηκε με κουβαδάκια και νεροπίστολα, συνάντησε την Athens Trainers της Βαρβάρας Σολωμονίδου και τον μικρό Freddie και απόλαυσαν οικογενειακές fit διακοπές! «Μα πάνε μαζί αυτά τα δύο;» Η πιο δροσερή και διασκεδαστική απάντηση σε όσα ακολουθούν!

If family duties make you anxious, it's about time to change your mind. Mykonos Magazine took its beach pails and water pistols and met Varvara Solomonidou and little Freddie and they enjoyed their fit vacation! "But does "vacation" go with "fit" in the same phrase?" You will find out the most refreshing, and entertaining answer below!

A pail...with a view!



Και αυτή τη χρονιά συναντάμε την personal trainer Βαρβάρα Σολωμονίδου παντού: στη Μύκονο, στα πιο fitness spots της Μυκόνου, στο minimal gym του ξενοδοχείου Belvedere, στο Cava Tagoo, στο Princess of Mykonos, σε ιδιωτικά γυμναστήρια και πισίνες αθλά και στις πιο ωραίες διαδρομές δίπλα στη θάλασσα για περπάτημα ή τρέξιμο. Τα τελευταία χρόνια οργάνωσε μια εταιρεία πρωτοποριακή, την Athens Trainers, που παρέχει υπηρεσίες personal training αθλά και wellness services σε Αθήνα και Μύκονο.

«Χρησιμοποιώ τα πάντα, από μπουκαλάκια νερού μέχρι κουβαδάκια, άμμο, και φτυαράκι! Αν δεν με πιστεύετε, πάρτε το κουβαδάκι σας, διαλέξτε πισίνα με θέα ή και παραλία και ξεκινήστε... Κι επειδή το άρθρο αυτό απευθύνεται στην οικογένεια, η οποία έρχεται διακοπές στη Μύκονο, διαλέξαμε τους ρόλους μας: εγώ παριστάνω τη μαμά, ο Γρηγόρης τον μπαμπά κι ο μικρός Φρέντι το γιο, που κλέβει πραγματικά την παράσταση!»

We met again this year with personal trainer Varvara Salomonidou on Mykonos, at every fitness spot there is around the island: at the minimal gym in Belvedere Hotel, at Cava Tagoo, at Princess of Mykonos and at private gyms and pools, and also at the most beautiful jogging and walking trails by the sea on the island. She has organised a pioneering business called "Athens Trainers" that offers personal training and wellness services in Athens and on Mykonos.

"I use everything from the bottles of water to beach pails, sand and shovels! If you don't believe me, pick up your pail and shovels, chose a pool with a view or a beach and let's go... and because this article is about families who chose Mykonos as the destination of their vacation, we have distributed the roles: each one of us will play. I will be the mum, Grigoris will be the dad and little Freddie will be the son who steals the show!"



...και κάπως έτσι ξεκινά η ιστορία μας:

- Η μητέρα γεμίζει τα κουβαδάκια με νερό... ελπίζω να μην ετοιμάζεται για μπουγέλα. (εικ. 1). Ο πατέρας έχει βάλει τον μικρό Φρέντι στους ώμους του κι οι δύο μαζί βιάζονται τη μαμά να εκτελεί προβολές, κρατώντας τα κουβαδάκια με το νερό για επιβάρυνση... Φοβερή άσκηση για πόδια! (εικ. 1)
- Καθώς σηκώνεται και γυρίζει να τους κοιτάξει, ο μπαμπάς αποφασίζει να δοκιμάσει κι αυτός με τη σειρά του, ενώ ο μικρός «νεροβοθεί» τη μαμά... Τι χαρά που κάνει! (εικ. 2)
- Μετά την κρουαουσία, η μαμά τους θέλει να παίξουν «το κοράιδο», ένα παιχνίδι απ' τα χρόνια του σχολείου... Ποιος θα είναι το κοράιδο άραγε. Μάλλον ο μικρός Φρέντι που την έκανε μούσκεμα. Ο μπαμπάς εκτελεί κάθισμα/squat πριν πετάξει την μπάλα, ο Φρέντι πηδάει ψηλά για να την πιάσει (εικ. 5), αλλά την πιάνει η μαμά που κι αυτή με τη σειρά της εκτελεί squat πριν την πετάξει πίσω (εικ. 6)
- Ακολουθούν οι ασκήσεις με δυναμική σταθεροποίηση όλου του σώματος: τραπεζάκι ο μπαμπάς, ανάστροφο τραπεζάκι η μαμά και ο μικρός κάνει τον μικρό «ήλοκατζή», περνώντας από κάτω κι από πάνω (εικ. 7 & 8). Μαζί με τη δυναμική σταθεροποίηση, προσθέτουμε και λίγους κοιλιακούς κι η μαμά θαυμάζει μπαμπά και γιο, απανθονίζοντας με τη συσκευή του κινητού της τη στιγμή...
- Πίσειςis ώμων οι γονείς... Σηκώνουν μαζί το οικογενειακά βάρη, ενώ ο μικρός σαν αεροπλανάκι πετά ψηλά με «ανοικτά φτερά» χαμογελώντας! (εικ. 3 & 4)

...and this is more or less how the story begins:

- The mother fills up the pails with water... I hope she is not about to play naughty (pic 1). The father has taken little Freddie on his shoulders and both of them are looking at her who stretches her legs one by one, holding the pails to make it more difficult. This is a great exercise for the legs! (pic 1)
- As she turns to look at them, the dad decides to try it himself while little Freddie tries to splash her with water. Look how much fun he has! (pic 2)
- Now all of them are splashed and the mother suggests they play a game they used to play at school called "catch it if you can". Of course Freddie who is to blame for all the splashing is in the middle and tries to catch the ball while mother and father first have to squat before they throw the ball to one another (pic 5)
- Next come the dynamic balance exercise: the dad takes the "table position" and the mum the "upside-down table position" while the young passes underneath or above them (pics 7 & 8). To the dynamic balance exercise, we add a few push-ups for Freddie and his dad, while mother is proudly looking at them both and takes a photo with the camera of her mobile
- Shoulder exercises for both parents as they are both weighed down by family duties while the little one is flying high, his arms become wings and is smiling! (pics 3 & 4)





Ευχαριστούμε το ξενοδοχείο Belvedere για τη φιλοξενία του
 Special thanks to hotel Belvedere for hosting us.

Καιρός να γράψετε το δικό σας σενάριο γυμναστικής
 Dress code: Ό,τι πιο εύκολο κι ελαφρύ
 Plateau: Η Μύκονος
 Παραγωγή: Σκηνοθεσία:
 Athens Trainers-change your life with us
 (T: 6950 614115, www.athenstrainers.com
 www.personaltrainingmykonos.gr)

It's about time to write your own fitness script
 Dress code: anything that is light and comfortable
 Plateau: Mykonos
 Direction & Production:
 Athens Trainers-change your life with us
 (T: 6950 614115, www.athenstrainers.com
 www.personaltrainingmykonos.gr)

