

Πώς να διαμορφώσετε το δικό σας δωμάτιο γυμναστικής

Αν γυμνάζεστε τακτικά στο σπίτι, είναι αναγκαίο να έχετε το δικό σας ιδιωτικό χώρο γυμναστικής. Το πλεονέκτημα της μεθόδου Pilates είναι ότι δεν χρειάζεστε μεγάλο χώρο ή πολυτελή εξοπλισμό για την εκγύμνασή σας. Αυτό που χρειάζεστε ή για να τηρείτε πιστά το πρόγραμμα άσκησης σας, είναι να είστε συνεπείς καθημερινά και να έχετε στη διάθεσή σας έναν επιλεγμένο χώρο όπου θα κάνετε τις ασκήσεις σας κάθε πρωί.

Το σώμα και το μυαλό ανταποκρίνονται θετικά στη συνήθεια και στη συνέπεια, και ακόμα θετικότερα όταν το περιβάλλον όπου ασκείστε σας εμπνέει αυτά τα συναισθήματα. Επομένως, εκτός από αυτά που σκέφτεστε (η συγκέντρωση στις ασκήσεις και στην εκτέλεσή τους) και αυτά που κάνετε (η εκτέλεση των ασκήσεων), στην επιτυχία συμβάλλει και το μέρος όπου θα επιλέξετε να γυμναστείτε. Σε αυτό το κεφάλαιο θα μοιραστώ μαζί σας μικρά κόλπα και ιδέες για τη διαμόρφωση του προσωπικού σας χώρου, για το αν θα πρέπει να επιλέξετε να γυμναστείτε σε στρώμα ή κατευθείαν στο χαλί, για το τι είδους όργανα μπορείτε να συμπεριλάβετε, για λειτουργικές ενδυμασίες, καθώς και ιδέες για το πώς θα μείνετε συγκεντρωμένοι στην καθημερινή σας άσκηση.

Ο χώρος γυμναστικής σας

Η δημιουργία και η χρήση ενός προσωπικού χώρου γυμναστικής είναι απαραίτητη προκειμένου να τηρείτε το συνηθισμένο πρόγραμμα ασκήσεων, αλλά και να το διασκεδάζετε. Καθιερώνοντας έναν ιδιωτικό χώρο για το χρόνο εκγύμνασής σας, θα αισθανθείτε ότι κάνετε πράγματι αξιόλογες προσπάθειες και ότι είστε σπουδαίοι. Ανάμεσα στους βασικούς παράγοντες για ένα ευχάριστο περιβάλλον γυμναστικής είναι ο χώρος, ο φωτισμός, η θερμοκρασία, ο εξαερισμός, η καθαριότητα και η τάξη.

- **Χώρος για να κινηθείτε.** Αν διαθέτετε ένα ξεχωριστό δωμάτιο που μπορείτε να αφιερώσετε αποκλειστικά στη γυμναστική, είστε αναμφίβολα πολύ τυχεροί. Αν δεν έχετε ένα ξεχωριστό δωμάτιο για να επιδοθείτε στις ασκήσεις Pilates, θα

μπορούσατε να διαμορφώσετε μια συγκεκριμένη περιοχή. Μια γωνιά στο σαλόνι ή στο καθιστικό σας, είναι μια καλή ιδέα. Αν είναι δυνατόν, αποφύγετε να χρησιμοποιήσετε την κρεβατοκάμαρά σας. Οι κρεβατοκάμαρες προορίζονται για ξεκούραση και ύπνο. Αφού διαλέξετε το δωμάτιο, σιγουρευτείτε ότι δεν έχει περιττά αντικείμενα. Για να βεβαιωθείτε ότι θα έχετε αρκετό χώρο για να γυμναστείτε και ότι δεν θα χτυπάτε με τα άκρα σας οτιδήποτε υπάρχει τριγύρω, ξαπλώστε στο πάτωμα με απλωμένα χέρια και πόδια. Το χαρακτηριστικό γνώρισμα των ασκήσεων Pilates είναι η επιμήκυνση και η επέκταση, επομένως εάν ο χώρος σας είναι γεμάτος με αντικείμενα που πιθανώς να προκαλέσουν και τραυματισμούς, δεν θα μπορέσετε να ανταποκριθείτε.

- **Φωτισμός.** Ο φωτισμός παίζει σημαντικό ρόλο στη δημιουργία ωραίας ατμόσφαιρας σε οποιοδήποτε δωμάτιο, κάτι που ισχύει και για το χώρο γυμναστικής σας. Για όσους από εσάς σηκώνεστε και γυμνάζεστε πριν χαράξει η μέρα, είναι εξαιρετικά σημαντικό να επιλέξετε καλό φωτισμό. Σκεφτείτε να χρησιμοποιήσετε φωτισμό μεγάλου φάσματος, που υποκαθιστά το φυσικό φως του ήλιου. Το φως συμβάλλει, επίσης, στην καλή ανάπτυξη των φυτών - ίσως θα μπορούσατε να βάλετε κάποια απ' αυτά στο χώρο γυμναστικής σας για επιπλέον οξυγόνο.

- **Θερμοκρασία.** Διατηρήστε το δωμάτιο σε μια άνετη θερμοκρασία. Για παράδειγμα, αν κάποιοι από εσάς, εκ φύσεως, κρυώνετε εύκολα, διατηρήστε το λίγο πιο ζεστό. Ο δικός μου χώρος γυμναστικής στο σπίτι βρίσκεται στο γραφείο μου. Το χειμώνα βάζω στο δωμάτιο μια θερμάστρα κλειστού χώρου, την οποία προγραμματίζω να ζεσταίνει το δωμάτιο περίπου 30 λεπτά πριν το χρησιμοποιήσω. Έτσι φεύγει ο κρύος αέρας και μπορώ να ακολουθώ το πρόγραμμα των δραστηριοτήτων μου στο σπίτι. Αν χρειάζεται, αφήνω τη θέρμανση ανοικτή όταν γυμνάζομαι για να διατηρηθούν ζεστοί οι μύες μου και να αποτρέψω το κρυολόγημα όταν χαλαρώσω.

Για εσάς που εκ φύσεως ζεσταίνεστε εύκολα, θα πρότεινα να διατηρήσετε το δωμάτιο δροσερό ή να ανοίξετε λίγο το παράθυρο, ακόμα και στους πιο ψυχρούς μήνες. Απλά βεβαιωθείτε ότι δεν θα κρυολογήσετε, ειδικά αν ιδρώνετε εύκολα. Ο κρύος αέρας στο ζεστό ιδρωμένο σώμα σας μπορεί να σας κάνει να νιώσετε καλά προσωρινά, όμως μακροπρόθεσμα θα δημιουργήσει πρόβλημα στους μύες σας. Γενικά, οι ασκήσεις Pilates δεν προκαλούν μεγάλη εφίδρωση, αλλά περιστασιακά ο καιρός μπορεί να είναι ζεστός, ή εσείς να επιδίδεστε σε συνεχείς ασκήσεις για να αυξήσετε την ένταση ή μπορεί να επιλέξετε ένα πιο απαιτητικό πρόγραμμα.

- **Εξαερισμός.** Ήδη γνωρίζετε ότι μία από τις αρχές στην οποία βασίζεται η

μέθοδος Pilates είναι η αναπνοή και οι μηχανισμοί της. Γι' αυτό έχει σημασία να έχουμε άριστο εξαερισμό και καλή ροή αέρα, ώστε, με την κατάλληλη τεχνική, η προσπάθειά σας να αναπνεύσετε να ενισχύεται με καθαρό, φρέσκο και οξυγονωμένο αέρα. Ξέρετε γιατί αισθάνεστε τόσο υπέροχα όταν αναπνέετε κάνοντας περίπατο σε ένα πυκνό, καταπράσινο δάσος, όταν περνάτε μια αναζωογονητική μέρα στην παραλία ή όταν βγαίνετε έξω μετά από μια μεγάλη καταιγίδα; Αυτό συμβαίνει γιατί ο αέρας είναι γεμάτος με ανιόντα. Τα ανιόντα είναι άοσμα, άγευστα και αόρατα μόρια που τα εισπνέετε σε αφθονία σε ορισμένα περιβάλλοντα, όπως στα βουνά, στους καταρράκτες και στις παραλίες. Όταν εισέρχονται στην κυκλοφορία του αίματος, προκαλούν βιοχημικές αντιδράσεις που αυξάνουν τα επίπεδα της χημικής ουσίας σεροτονίνης, βοηθώντας στην απαλλαγή από το άγχος και τονώνοντας την ενέργειά σας κατά τη διάρκεια της μέρας.

Σύμφωνα με τον Pierce J. Howard, PhD, συγγραφέα του βιβλίου «*The Owners Manual for the Brain: Everyday Applications from Mind-Brain Research*» και διευθυντή έρευνας στο Κέντρο Εφαρμοσμένων Γνωστικών Επιστημών (Center of Applied Cognitive Sciences) στο Σάρλοτ της Βόρειας Καρολίνας, τα ανιόντα αυξάνουν τη ροή οξυγόνου στον εγκέφαλο, προσφέροντας μεγαλύτερη εγρήγορση, μειωμένη υπνηλία και αυξημένη πνευματική ενέργεια (2006) - όλα τα στοιχεία που συνθέτουν μια παραγωγική πρωινή γυμναστική. Μπορούν, επίσης, να προστατεύσουν τον οργανισμό από τα μικρόβια που βρίσκονται στον αέρα, ώστε να μειωθούν οι ενοχλήσεις από την εισπνοή ποικίλων μορίων που προκαλούν φτάρνισμα, βήχα ή ερεθισμό του λαιμού. Τα συμπτώματα αυτά είναι συχνά σε ανθρώπους που έχουν διάφορες αλλεργίες, όπως, για παράδειγμα, στα κατοικίδια ζώα.

Όταν μπορείτε, λοιπόν, ανοίξτε λίγο τα παράθυρα για να επιτρέψετε στο φρέσκο αέρα να εισχωρήσει στο χώρο γυμναστικής σας. Βέβαια, αν ο καιρός ή η εξωτερική θερμοκρασία δεν το επιτρέπουν, φροντίστε να αγοράσετε ένα σύστημα καθαρισμού αέρα ή έναν ιονιστή αέρα. Εγώ έχω έναν στο σπίτι και έναν στη σχολή μου και λατρεύω τον τρόπο με τον οποίο δουλεύουν.

• **Επιφάνεια εκγύμνασης.** Και τώρα, ας προχωρήσουμε πιο κάτω - στην κυριολεξία! Φυσικά, εννοώ να μιλήσουμε για το έδαφος όπου θα γυμνάζεστε. Αναμφισβήτητα, πρέπει να είναι επαρκώς ενισχυμένο, ώστε να μην προκληθούν κακώσεις στη σπονδυλική στήλη και στη λεκάνη. Πολλές από τις ασκήσεις Pilates απαιτούν να είστε μπρούμυτα και να περιστρέφετε τη σπονδυλική στήλη ή να είστε ανάσκελα, με τους γοφούς πιεσμένους στο πάτωμα. Η πρώτη μου επιλογή είναι μια επιφάνεια στρωμένη με χαλί, που να είναι αρκετά σταθε-

ρή, με ένα ενισχυμένο στρώμα. Παρ' όλ' αυτά, αν το δάπεδο του χώρου γυμναστικής σας είναι από ξύλο ή από πλακάκι, ίσως χρειαστείτε ένα πιο παχύ στρώμα. Στην αγορά υπάρχουν πολλά είδη στρωμάτων. Υπάρχει μεγάλη ποικιλία από στρώματα ειδικά σχεδιασμένα για ασκήσεις Pilates, μέχρι τα βασικά στρώματα της γιόγκα που ποικίλλουν στο πάχος από 1/4 - 1/2 εκατοστά (1/16 - 1/4 ίντσες). Ο τύπος σταθερότητας κυμαίνεται από υπερβολικά σταθερός ως αρκετά σπογγώδης. Είναι ζήτημα προσωπικής επιλογής, οπότε ίσως χρειαστεί να πειραματιστείτε. Αν έχετε την οικονομική δυνατότητα μπορείτε να αγοράσετε δύο στρώματα για να επιλέξετε αυτό που σας βολεύει περισσότερο. Μπορείτε να κρατήσετε ένα βολικό στρώμα για χρήση στο σπίτι και ένα πιο λεπτό και πιο ελαφρύ για τα ταξίδια σας. Όταν πηγαίνω εκδρομή παίρνω ένα υπερβολικά λεπτό κι ελαφρύ στρώμα ταξιδιού σχεδιασμένο για γιόγκα, το οποίο μπορώ εύκολα να διπλώσω ή να τυλίξω στην αποσκευή μου και να το χρησιμοποιήσω πάνω σε χαλί (ειδικά σε ένα δωμάτιο ξενοδοχείου). Στην περίπτωση που μείνω σε κάποιο φίλο που έχει ξύλινα πατώματα στο σπίτι του, το χρησιμοποιώ με μια παχιά πετσέτα από πάνω.

Μιλώντας για πετσέτες, κάποιοι από εσάς ίσως προτιμάτε απλά να απλώσετε μια μεγάλη πετσέτα θαλάσσης στο χαλί σας και να τελειώνετε με αυτό το θέμα. Μερικοί μπορεί απλά να ασκείστε κατευθείαν στο χαλί. Όμως, αν συνηθίζετε να ιδρώνετε, αυτό μπορεί να μην αποτελεί ιδανική επιλογή. Δεν συνιστώ τη χρήση μιας μόνο πετσέτας σε σκληρή επιφάνεια. Υπάρχει πιθανότητα να τραυματιστείτε, για να μην αναφέρω ότι η πετσέτα θα γλιστράει σε ένα πάτωμα από ξύλο ή πλακάκι. Σε οποιοδήποτε είδος επιφάνειας καταλήξετε, σιγουρευτείτε ότι θα είναι το ιδανικό για εσάς, ώστε να μην έχετε το μυαλό σας στο στρώμα, αλλά στη γυμναστική!

- **Μουσική.** Αν σας αρέσει να ακούτε μουσική κατά τη διάρκεια της γυμναστικής, ένα μικρό στερεοφωνικό ή ένα mp3 player με ηχεία θα είναι ιδανικό. Το να φοράτε ακουστικά δεν είναι πρακτικό, γιατί το καλώδιο είναι άβολο και αποσπάει την προσοχή. Όταν γυμναζόμουν στο Λονδίνο, στο Στούντιο του Alan Herdman, είχαμε πάντα μουσική υπόκρουση. Συνήθως κλασική μουσική ή κάποιες φορές και όπερα. Γενικά, χρησιμοποιώ μουσική στα μαθήματα ασκήσεων εδάφους, όπως κλασική, ατμοσφαιρική (αλλά όχι πολύ ανιαρή) και world groove. Αποφεύγω μουσική με φωνητικά, γιατί πιστεύω πως αποσπούν την προσοχή και καλύπτουν τη φωνή μου όταν δίνω οδηγίες στην τάξη, αλλά, φυσικά, αν δεν μιλάτε δυνατά την ώρα που γυμνάζεστε, πιθανώς αυτό να μην αποτελεί πρόβλημα για εσάς. Μου αρέσει να έχω τη μουσική απλά για υπόκρουση και όχι για να ακολουθώ το ρυθμό της. Οι συντηρητικοί μπορεί να υποστηρίζουν ότι η μου-

σική αποτελεί περισπασμό και ότι η αναπνοή από μόνη της θα έπρεπε να αποτελέσει την εσωτερική μουσική στην οποία συντονίζεται το σώμα σας. Δοκιμάστε και τα δύο και δείτε ποιο σας φαίνεται πιο λειτουργικό. Ίσως ανακαλύψετε ότι κάποιες μέρες θέλετε να ακούτε μουσική και κάποιες άλλες όχι.

• **Διακόσμηση.** Αν είστε από τους τυχερούς που έχουν έναν μόνιμο χώρο γυμναστικής, διακοσμήστε τον με τρόπο που να σας είναι όσο το δυνατόν πιο ευχάριστος. Ίσως να έχετε κάποιες αφίσες από ήρωες ή ηρωίδες σε καλή φυσική κατάσταση (ακόμα και τον εαυτό σας!), ή φωτογραφίες φυσικών τοπίων που σας χαλαρώνουν. Δεν υπάρχει καλύτερο μέρος να τις κρεμάσετε από τους τοίχους του προσωπικού σας γυμναστηρίου.

Επίσης, ένας καλός τρόπος για να διατηρήσετε την ενέργεια και τη διάθεσή σας για γυμναστική είναι να βάψετε το δωμάτιο σε ένα χαρούμενο χρώμα. Μπορώ να σας το επιβεβαιώσω: όταν άλλαξα το χρώμα στη σχολή μου, από ανοικτή πορφυρή απόχρωση σε ένα πιο ζωντανό χρυσαφί, η επίδραση της αλλαγής ήταν αναμφισβήτητη αισθητή. Όλοι, γυμναστές και πελάτες, αναζωογονήθηκαν μόνο και μόνο από το χρώμα! Επιπλέον, αν σηκώνεστε πολύ νωρίς και ζείτε σε περιοχή όπου το φως του ήλιου δεν μπαίνει πάντα από το παράθυρο, ένα πιο ανοικτό χρώμα στους τοίχους, μαζί με τον κατάλληλο επιπρόσθετο φωτισμό, μπορούν να συμβάλλουν στη διατήρηση της έμπνευσής σας.

Όπως βλέπετε, απαιτείται κάποιος κόπος για να δημιουργήσετε ένα λειτουργικό, αισθητικά ευχάριστο αλλά και παραγωγικό χώρο γυμναστικής. Πραγματικά πιστεύω ότι ο χρόνος και η ενέργεια που θα χρειαστείτε για τη διαμόρφωση ενός θετικότερου περιβάλλοντος, εκτός από την ικανοποίηση της δημιουργίας, θα σας ανταμείψει και με ένα αίσθημα ανυπομονησίας για το καθημερινό ραντεβού με τον εαυτό σας. Και υπεράνω όλων, με αυτό το αίσθημα να σας συνοδεύει, η φυσική κατάσταση την οποία θα αποκτήσετε με τις προσπάθειές σας θα είναι η ανταμοιβή σας για όλα όσα έχετε επιλέξει να αναλάβετε.

Όργανα και βοηθήματα γυμναστικής

Τα όργανα γυμναστικής μπορούν να χρησιμοποιηθούν για να ρυθμίσουν τη δυσκολία μιας άσκησης. Η χρήση οργάνων μπορεί να κάνει μια άσκηση λιγότερο προκλητική ή να προσφέρει περισσότερες εναλλακτικές. Για όσους από εσάς είστε πολύ γυμνασμένοι, τα όργανα μπορούν να χρησιμεύσουν στη δημιουργία παραλλαγών ώστε να ανανεώσουν την καθημερινή σας άσκηση. Η παρακάτω λίστα περιλαμβάνει κάποια οικονομικά όργανα που θα σας βοηθήσουν να δια-

τηρείτε τις ασκήσεις σας ασφαλείς, ενδιαφέρουσες και δημιουργικές. Προτείνω να τα αποθηκεύετε σε ένα μικρό καλάθι ή μια τσάντα γυμναστικής που να φυλάσσεται νοικοκυρεμένα στην άκρη όταν δεν χρησιμοποιούνται.

- **Ελαστικοί ιμάντες.** Είναι καλύτερο να έχετε ένα σκληρό και ένα μέτριο λάστιχο. Τα λάστιχα αυτά χρησιμοποιούνται για να υποβοηθήσουν το τέντωμα, όταν οι μύες των ποδιών είναι σφιχτοί, και να ενισχύσουν τις κινήσεις που απαιτούν δύναμη. Μπορούν, επίσης, να χρησιμοποιηθούν για ενδυνάμωση της αναπνοής. Η τοποθέτηση ενός λάστιχου γύρω από τα κάτω πλευρά θα σας επιπρέψει την καλύτερη αίσθηση της «πλευρικής» ή αλλιώς «θωρακικής» αναπνοής (πλάγια και πίσω). Επίσης, οι ιμάντες είναι ιδιαίτερα βολικοί για ταξίδια.

- **Μικρή κόκκινη πλαστική μπάλα Mikasa.** Μια μπάλα 500 χιλιοστών είναι κατάλληλη. Οι μπάλες Mikasa βοηθούν στην ενίσχυση της αίσθησης του εσωτερικού των μηρών στις ασκήσεις που επιθυμείτε να κρατήσετε τα πόδια σας παράλληλα. Απλά, τοποθετήστε τη μπάλα ανάμεσα στους αστραγάλους ή λίγο πάνω από τα γόνατα.

- **Πίρος γυμναστικής.** Πρέπει να έχει διάμετρο περίπου 1,3 εκατοστά (1/2 ίντσες) και μήκος 1 μέτρο (3 πόδια). Οι πίροι μπορεί να αποδειχτούν πολύ χρήσιμοι για τη βελτίωση της θέσης των χεριών όταν τα εκτείνετε παράπλευρα στα αυτιά ή μπροστά από το στήθος.

- **Μικρή πετσέτα χεριών.** Χρησιμοποιήστε μια μικρή πετσέτα χεριών, τοποθετώντας την κάτω ή στο πλάι του κεφαλιού ώστε να κρατά το λαιμό σε μια άνετη ευθύγραμμη θέση. Είναι, επίσης, βολικές αν αρχίσετε να ιδρώνετε.

- **Ένα μπαλάκι του τένις.** Ένα μπαλάκι του τένις προσφέρει πολλές δυνατότητες. Χρησιμοποιήστε το ανάμεσα στους αστραγάλους ή πάνω από τα γόνατα για να κρατήσετε τα πόδια σας παράλληλα. Σταθείτε πάνω του και κάντε μασάζ στο πέλμα σας ή ξαπλώστε ανάσκελα και περιστρέψτε το κάτω από τη μέση σας ή κάτω από σφιχτούς γοφούς ή γλουτούς. Μεταφέρεται εύκολα στα ταξίδια.

- **Δύο μπαλάκια του τένις μαζί.** Τα μπαλάκια του τένις μπορούν να μπουν σε μια παλιά μακρόστενη κάλτσα. Τοποθετώντας τα και πάλι στον αστράγαλο ή πάνω από τα γόνατα χρησιμεύουν για να γυμναστούν οι εσωτερικοί μηροί, κάτι που γίνεται ευκολότερα απ' ό,τι με τη μπάλα Mikasa ή μ' ένα μόνο μπαλάκι του τένις. Όταν τοποθετηθούν και από τις δυο πλευρές της σπονδυλικής στήλης μπορούν να χρησιμοποιηθούν για να κάνουν μασάζ στους μύες κατά μήκος της. Κι αυτά, επίσης, είναι εύκολο να μεταφερθούν σε αποσκευές.

- **Δαχτυλίδι Pilates.** Το δαχτυλίδι Pilates μπορεί να χρησιμοποιηθεί ανάμεσα στα χέρια με τον ίδιο τρόπο που θα κρατούσατε τον πίρο. Επιπλέον, όταν τοποθετηθεί ανάμεσα στους αστραγάλους ή στο πάνω εσωτερικό μέρος των γο-



Για να μην βγείτε από το πρόγραμμα των καθημερινών σας ασκήσεων, είναι καλό να αποθηκεύετε τα όργανα με τάξη και σε μέρος που να έχετε εύκολη πρόσβαση.

νάτων, θα σας βοηθήσει να έχετε αίσθηση των εσωτερικών μηρών. Εάν το δαχτυλίδι σας είναι ενισχυμένο εσωτερικά μπορείτε να τοποθετήσετε τη στεφάνη στην εξωτερική πλευρά των αστραγάλων ή πάνω από τα γόνατα για να γυμναστούν οι εξωτερικοί μύες των γοφών.

- **Μικρό μαξιλάρι.** Είναι πάντα χρήσιμο να έχετε ένα, στην περίπτωση που θα χρειαστείτε κάποια έξτρα ενίσχυση κάτω από τα γόνατα ή το κεφάλι.

- **Fitness ball.** Διαλέξτε μια fitness ball ανάλογα το ύψος σας: 55 εκατοστά αν είστε κάτω από 5 πόδια κι 7 ίντσες, 65 εκατοστά αν είστε μέχρι 6 πόδια και 75 εκατοστά αν είστε ψηλότεροι από 6 πόδια. Όταν κάσσετε σε μια μπάλα που έχει το σωστό μέγεθος, οι σύνδεσμοι των γοφών και των μηρών θα είναι σε γωνία 90 μοιρών.

Το αν θα χρησιμοποιήσετε οπτικοακουστικά μέσα ή όχι είναι δική σας επιλογή. Στις μέρες μας είναι διαθέσιμα τόσα πολλά DVD και video, που κάνουν

την επιλογή δύσκολη. Επειδή αυτό το βιβλίο είναι σχεδιασμένο με σκοπό να σας κάνει να εμπνευστείτε μόνοι σας, παρέχοντας επιλογές για τη δημιουργία διαφόρων προγραμμάτων ασκήσεων, δεν είναι απαραίτητο να έχετε τηλεόραση με DVD player κοντά σας. Αυτό εξαρτάται και από το πού βρίσκεται ο χώρος γυμναστικής σας. Σε ένα δωμάτιο μελέτης, ένα σαλόνι, ένα γραφείο ή ένα καθιστικό είναι πιθανόν να υπάρχει τηλεόραση και DVD player. Αν η οθόνη είναι τοποθετημένη έτσι ώστε να μην φαίνεται από το δάπεδο, ίσως δημιουργηθεί πρόβλημα. Βεβαιωθείτε ότι έχετε τοποθετήσει την οθόνη σε θέση όπου θα μπορείτε να τη βλέπετε χωρίς να γυρνάτε το σώμα σας (κάτι που θα μπορούσε ενδεχομένως να σας αποσπάσει την προσοχή).

Αν γυμνάζεστε σε δωμάτιο που δεν διαθέτει οπτικοακουστικά μέσα, αλλά διαθέτετε φορητό υπολογιστή, μπορείτε να δείτε εκεί DVD. Ίσως ακόμα και να θέλετε να παρακολουθήσετε από τον υπολογιστή σας ζωντανά βίντεο με ασκήσεις. Αν διαπιστώσετε ότι απολαμβάνετε την άνεση που σας προσφέρουν τα βίντεο οδηγιών και βρίσκετε ενδιαφέρουσα τη χρήση τους, αλλά ο χώρος γυμναστικής σας δεν διαθέτει οπτικοακουστικά μέσα, σκεφτείτε να αγοράσετε μια μικρή τηλεόραση με ενσωματωμένο DVD player. Ο εξοπλισμός αυτός είναι ευρέως διαθέσιμος και συνήθως δεν είναι ιδιαίτερα ακριβός. Αυτό που θα πρέπει να υπολογίσετε είναι αν αυτή η επένδυση θα σας ωφελήσει μακροπρόθεσμα.

Ενδυμασία

Στις μέρες μας η ενδυμασία γυμναστικής έχει εξελιχθεί σε βιομηχανία πολλών χιλιάδων δολαρίων, επομένως δεν θα δυσκολευτείτε στην επιλογή σας. Όλοι, από τους διάσημους σχεδιαστές μέχρι τα πιο φτηνά καταστήματα, ασχολούνται με ενδύματα γυμναστικής. Προτείνω να διαλέξετε ρούχα άνετα αλλά και πρακτικά. Μπορείτε να επιλέξετε γκέτες, αμάνικες φανέλες, σορτσάκια, αθλητικά παντελόνια, αθλητικές μπλούζες και κοντομάνικα φανελάκια. Αν δεν είστε συνηθισμένοι στα ενδύματα γυμναστικής που επιτρέπουν στους μύες να διαγράφονται, μπορεί να νιώσετε αρχικά την ανάγκη να κρύψετε τις καμπύλες σας, αλλά είναι καλύτερος ο ρουχισμός που σας επιτρέπει να βλέπετε τα μέρη του σώματος που γυμνάζετε. Επιπλέον, αυτά τα ρούχα θα σας επιτρέψουν να έχετε μεγαλύτερη αίσθηση της ευθυγράμμισης του σώματος καθώς αυξάνεται η συνειδητοποίηση των κινήσεών σας, μια καθ' όλα σημαντική δεξιότητα που θα αναπτύξετε παραμένοντας πιστοί στο καθημερινό πρόγραμμα ασκήσεων.

Αν έχετε την τάση να ιδρώνετε αρκετά, η καλύτερη επιλογή θα ήταν να προμηθευτείτε ρούχα φτιαγμένα από ύφασμα που απορροφά την υγρασία. Αυτό το

ύφασμα κατασκευάζεται από χημικό πολυπροπυλένιο και άλλα συνθετικά. Αν και το 100% βαμβακερό ύφασμα είναι καλό για το δέρμα, όταν υγρανθεί από ιδρώτα συνήθως βαραίνει και, επιπλέον, είναι πιθανόν να κρυώσετε προς το τέλος των ασκήσεων, όταν κάνετε διατάσεις ή κάθεστε σε στάση χαλάρωσης.

Καθώς θα γίνεστε όλο και πιο επιδέξιοι στις ασκήσεις, θα μπορείτε να τις εκτελείτε γρηγορότερα και ίσως αρχίσετε να ιδρώνετε πιο εύκολα. Σιγουρευτείτε ότι δεν θα αφήσετε το σώμα και τους μύες σας να κρυώσουν. Κάτι τέτοιο θα προκαλούσε αργότερα δυσκαμψία. Εγώ προτιμώ να φοράω πολλά στρώματα από ρούχα, γιατί αρπάζω εύκολα κρυολόγημα. Συνήθως φοράω μια αμάνικη φανέλα, ένα πιο παχύ μακρυμάνικο μπλουζάκι από πάνω και ίσως μια αθλητική μπλούζα. Στα πόδια, μου αρέσει να φοράω γκέτες ή κολάν που εφαρμόζουν γύρω από τους γοφούς και τους μηρούς και αποφεύγω τις ζώνες, καθώς ασκούν ανεπιθύμητη πίεση σε ευαίσθητες περιοχές του σώματος. Παρ' ότι τα φαρδιά παντελόνια φαίνονται πιο άνετα, καλύπτουν τη λεκάνη και τα πόδια σας με τρόπο που δυσχεραίνουν την αίσθηση της στάσης σας.

Σε πολλούς ανθρώπους αρέσει να φορούν κάλτσες όταν εκτελούν ασκήσεις Pilates. Όμως, ενώ οι κάλτσες διατηρούν τα κάτω άκρα πιο ζεστά, το πόδι γλιστράει όταν γυμνάζεστε σε ολισθηρό στρώμα ή χαλί. Αν θέλετε οπωσδήποτε να φοράτε κάλτσες, η ιδανική επιλογή ακούει στο όνομα Toesox (www.toesox.com). Αυτές οι φανταστικές κάλτσες δημιουργήθηκαν από τον Joe Patterson, είναι φτιαγμένες από τον τέλειο συνδυασμό βαμβακιού - λίκρας και είναι σχεδιασμένες έτσι ώστε τα δάχτυλα του ποδιού να καλύπτονται το καθένα χωριστά. Επιπλέον, από κάτω έχουν μικροσκοπικά λαστιχένια εξογκώματα που αποτρέπουν το γλίστρημα των ποδιών. Αποτελούν σπουδαία επιλογή για να κρατούν τα πέλματα ζεστά (αλλά όχι σε σημείο που η ζέστη να γίνεται δυσάρεστη) και να συγκρατούν τα πόδια σταθερά κατά τη διάρκεια ασκήσεων όπως η «στάση του σκύλου». Εγώ τις φοράω στη σχολή μου, ειδικά τους πιο κρύους μήνες, και οι γυμναστές και οι πελάτες μου τις λατρεύουν.

