

Ev Konforunda Pilates !



Hollywood yıldızlarından sonra Türk yıldızlarında ilgilendiği mucizeler yaratan pilates artık her kesimin ilgi odağı olmuş durumda. Pilates yapmak şimdilik moda sayılıyor ancak bir süre sonra gereklilik olduğu fark ediliyor.



Pilates Nedir, Yararları Nelerdir?

Pilates, iskeleti tutan derindeki kasların çalışmasını sağlayan bir egzersiz biçimi. Beyinle fiziksel hareketler birlikte çalışıyor. Pilatese göre vücut merkezi, derindeki kaslarla bel kemiğine en yakın kaslardan oluşur. Klasik egzersizlerde zayıf kaslar zayıflama, güçlü kaslar güçlenme eğiliminde olduğundan vücudun dengesiz adale yapısına, kronik bel ağrısı ve sakatlanmalara yol açabiliyor. Pilates yapıldığında kas yapısı bir bütün haline getiriliyor ve kilo vermeseniz bile ince görünebiliyorsunuz. Daha az sakatlanma yaşıyor ve vücut dayanıklılığınız artıyor. Bunun yanında metabolizmanız hızlı çalışıyor. Günümüzde tüm dünyada, başta amatör ve profesyonel sporcular ve dansçılar olmak üzere öğrencilerden çalışanlara, ev hanımlarından ünlülere pek çok kişi tarafından tanınan ve uygulanan Pilates tekniği; ağrılar, kronik hastalıklar, bitkinlik, kas dengesizlikleri ve orantısızlıkları, sertleşmiş eklemler, dolaşım bozuklukları, doğum öncesi ve sonrası problemler gibi pek çok rahatsızlığın tedavisinde de kullanılmaktadır. Herkes için ideal bir egzersiz olan pilatesin üzerinizdeki olumlu etkileri 30 saatlik bir çalışmadan sonra kendini göstermeye başlıyor.



Ev Pilates - Evdeki Rahatlık

Pilates yapabilmek için zaten birçok spor salonu ve stüdyo mevcut. Ancak bu tip büyük spor salonlarına giden insanlar üzerlerine ne giyeceğini bilemez, rahatsızlık verici bakışlardan kaçamaz, yüksek sesli çalan müziğe bir çare bulamaz, kalabalık grup derslerinde istenilen düzeye gelemmez ve bu spordan soğurlar. Bütün bu olumsuzluklara çare olmak amaçlı açılan Ev Pilates, Ozan Süner ve Evrim Erbil çiftinin dubleks evlerinin üst katı. Spor merkezlerinin soğuk havasının tamamen dışındaki bu mekan, hem iyi bir pilates eğitim yeri hem de güzel dostlukların başlangıcı olacak bir yer. Evrim Erbil Amerika'dan sertifikalı ve 2,5 senedir pilates eğitmeni olarak çalışıyor. 15 Temmuz itibariyle açılan Ev Pilates'te özel derslerin yanı sıra maksimum 3 kişilik grup dersler veriyor. Ev Pilates'te makine (reformer) ve yer hareketleri (matwork) dersleri alınabiliyor. 55 dakikalık derslerin nasıl geçtiğini anlamıyorsunuz. Hafta içi, 07.00 - 20.00; Cumartesi ise 09.00-15.00 arası açık olan stüdyolarında mevcut olan soyunma odalarında rahatça değişebilir, duş alabilir, yanınızda götüreceğiniz bir İpod ile istediğiniz müziği dinleyerek pilates yapabilirsiniz. Son yıllarda sağlıklı yaşam dendiğinde akla ilk gelen egzersiz yöntemi pilates oldu. Bu tekniğin yeni mekanı ise "Ev Pilates" sadece kaslarınızı değil sahipleri sayesinde ruhunuzu da doyuracak.

