



Πώς θα σας φαινόταν να πηγαίνατε στο γυμναστήριο για να ξαπλώσετε σε αιώρα ή να χαλαρώσετε υπό το φως των κεριών και να καταφέρνετε να διατηρείτε εξίσου τη φόρμα σας;

Η νέα τάση, που κάνει θραύση στα γυμναστήρια της Βρετανίας, είναι η γυμναστική «χωρίς να κάνει κανείς τίποτα» και περιλαμβάνει συνεδρίες που βελτιώνουν την ελαστικότητα των μυών τονώνοντάς τους, ενώ χαλαρώνουν το μυαλό αποβάλλοντας το στρες.

Η νέα μόδα έχει διαδοθεί ιδιαίτερα στο Λονδίνο, όπου γυμναστήρια διοργανώνουν συνεδρίες διάρκειας μιας ώρας, στις οποίες βασικό όργανο γυμναστικής είναι οι αιώρες! Οι συμμετέχοντες δεν έχουν παρά να ξαπλώσουν στις αιώρες και να αλλάζουν στάση σώματος ανάλογα με τις εντολές του γυμναστή. Μπορεί να φαίνεται εύκολο, αλλά για να διατηρήσει κανείς την ισορροπία του τεντώνει διάφορους μυς του σώματος, ενώ, αντίθετα, άλλους τους σφίγγει έντονα, με αποτέλεσμα να τους γυμνάζει. Οι συνεδρίες ολοκληρώνονται με ασκήσεις αναπνοής και μασάζ.

Άλλο πρόγραμμα γυμναστηρίων της βρετανικής πρωτεύουσας χρησιμοποιεί ως μοναδικό όργανο γυμναστικής μπαλάκια, που είναι λίγο μικρότερα από εκείνα του τένις, αλλά πιο σκληρά από τα μπαλάκια για την καταπολέμηση του άγχους. Το μόνο που έχουν να κάνουν οι συμμετέχοντες στις 30λεπτες συνεδρίες είναι να

Ξαπλώ σουν πάνω στα μπαλάκια, τα οποία τοποθετούνται σε σημεία-κλειδιά του σώματός τους, ώ στε να ενεργοποιήσουν τους μυς. Στη συνέχεια απλώ ς κινούνται δεξιά και αριστερά, ακολουθώ ντας τις οδηγίες του γυμναστή.



Πρόγραμμα 90 λεπτών

Εναλλακτικά, αλυσίδα γυμναστηρίων στις μεγαλύτερες πόλης της χώρας προσφέρει συνεδρίες υπό το φως των κεριών σε αίθουσες που είναι γεμάτες με κουβέρτες και μαξιλάρια. Πρόκειται για 90λεπτο πρόγραμμα, που δημιούργησε ο γυμναστής γιόγκα Πάτρικ Μπιτς, για την ενίσχυση της ελαστικότητας του σώματος, ωστόσο είναι σχεδιασμένο για όλους, καθώς δεν χρειάζεται να έχει ξανακάνει κανείς τέτοιους είδους άσκηση για να λάβει μέρος. Οι γυμναστές ζητούν από τους ασκουμένους να λάβουν συγκεκριμένες στάσεις σώματος και να τις διατηρήσουν για πέντε λεπτά. Στο τέλος χαλαρώνουν κάνοντας διαλογισμό, ενώ είναι σκεπασμένοι με τις κουβέρτες.

Για να χαλαρώσει το νευρικό σύστημα και να βελτιωθεί η ευλυγισία, ο γυμναστής γιόγκα Μαξ Στρομ δημιούργησε πρόγραμμα που συνδυάζει ασκήσεις αναπνοής και τεντώματα των μυών με βάση την κινεζική πολεμική τέχνη τσι γκονγκ. Οι γυμναστές ζητούν από τους συμμετέχοντες να εκτελέσουν πέντε σειρές ασκήσεων αναπνοής, λαμβάνοντας συγκεκριμένες στάσεις σώματος. Όταν ολοκληρωθούν μένουν όλοι ξαπλωμένοι για πέντε λεπτά.

Τέλος, αλυσίδα γυμναστηρίων προσφέρει πρόγραμμα που ξεκινάει με κινήσεις από την κινεζική πολεμική τέχνη τσί τσι υπό τους ήχους ρυθμικής γυμναστικής, συνεχίζει με χαλαρές ασκήσεις πιλάτες και ολοκληρώνεται με διαλογισμό