



ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΣΠΟΥΔΩΝ
EXECUTIVE MBA

ΠΤΥΧΙΑΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ

**Εναλλακτικές μορφές εκγύμνασης
εσωτερικών χώρων
Τι είναι η μέθοδος PILATES**

ΤΑΤΣΗΣ ΜΑΡΙΟΣ

ΕΠΙΒΛΕΠΩΝ ΚΑΘΗΓΗΤΗΣ

ΤΣΟΓΚΑΣ ΜΑΡΚΟΣ

ΑΘΗΝΑ
ΜΑΙΟΣ, 2012

Πανεπιστήμιο Πειραιώς

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Κεφάλαιο 1: Εισαγωγή	5
Κεφάλαιο 2: Η μέθοδος εκγύμνασης Pilates	
2.1 Τι είναι η μέθοδος Pilates	7
2.2 Ονομάστηκε η τέχνη του ελέγχου	9
2.3 Η επιμονή και η υπομονή θα δώσουν καρπούς	15
2.4 Powerhouse -Το κέντρο της δύναμης	19
2.5 Ποια είναι η αιτία για αυτές τις παθολογίες	23
2.6 Έμφαση στην ποιότητα και όχι στην ποσότητα	25
2.7 Για ποιόν συστήνεται το Pilates	29
2.8 Φιλοσοφία και ιδέες	33
2.9 Το κέντρο του σώματος	41
2.10 Η χρήση του πνεύματος ως άσκηση φαντασίας	43
2.11 Απομνημόνευση	45
2.12 Ικανότητα και δράση	47
2.13 Αποτύπωση και σταθεροποίηση	49
Κεφάλαιο 3: Μεθοδολογία	
3.1 Γενικές παρατηρήσεις	51
3.2 Προφίλ του δείγματος	53
Κεφάλαιο 4: Στοιχεία της επιχείρησης	
4.1 Συλλογή στοιχείων	57
4.2 Ποσοτική ανάλυση για λήψη αποφάσεων	59
4.3 Συμπεράσματα ποσοτικής ανάλυσης	67
Κεφάλαιο 5: Αποτελέσματα	
5.1 Ερωτηματολόγιο (Ανάλυση αποτελεσμάτων)	69
Κεφάλαιο 6: Συμπεράσματα	
6.1 Συμπεράσματα	91
6.2 Προτάσεις	93

6.3 Βιβλιογραφία.....	95
-----------------------	----

Παράρτημα

A. Φωτογραφίες - Joseph Hubertus Pilates

B. Ερωτηματολόγιο

Πανεπιστήμιο Πειραιώς

Κεφάλαιο 1. Εισαγωγή

Στην εργασία που ακολουθεί αναλύουμε και να περιγράψουμε μία εναλλακτική μορφή εκγύμνασης σε εσωτερικούς χώρους, τη μέθοδο Pilates.

Συγκεκριμένα, στο δεύτερο κεφάλαιο παραθέτουμε μια σύντομη ιστορική αναδρομή, παρουσιάζουμε την εξέλιξη της μέχρι τις μέρες μας, τις περιπτώσεις και τους τρόπους εφαρμογής της, ενώ παραθέτουμε τα οφέλη και τα αποτελέσματα που επιφέρει.

Στο τρίτο κεφάλαιο δίνουμε το προφίλ και τα χαρακτηριστικά ενός δείγματος που χρησιμοποιήσαμε, αλλά και τη μεθοδολογία που εφαρμόσαμε για τη συλλογή δεδομένων προς επεξεργασία, ώστε να οδηγηθούμε σε απαντήσεις για τη σχέση των πελατών γυμναστηρίων με τη μέθοδο Pilates.

Στο τέταρτο κεφάλαιο με τη χρήση του στατιστικού λογισμικού πακέτου «STAT GRAPHICS Plus 5.1» αναλύουμε τα στοιχεία που συλλέχθηκαν και επιβεβαιώνουμε την κανονικότητα και καθοδική τάση του δείγματος.

Στο πέμπτο κεφάλαιο παρουσιάζονται διαγραμματικά οι απαντήσεις του δείγματος μας στο ερωτηματολόγιο, ενώ στο έκτο κεφάλαιο παραθέτουμε τα συμπεράσματα και τις προτάσεις μας.

Πανεπιστήμιο Πειραιώς

Κεφάλαιο 2. Η μέθοδος εκγύμνασης Pilates

2.1 Τι είναι η μέθοδος PILATES

Η μέθοδος Pilates είναι ένα ολοκληρωμένο σύστημα σωματικής προπόνησης, στο οποίο το κορμί εργάζεται σαν σύνολο, από τους βαθύτερους, έως τους πιο επιφανειακούς μύες στο οποίο συμμετέχει τόσο το πνεύμα, όσο το σώμα και η αναπνοή. Ο στόχος είναι να επιτευχθεί μυϊκή ισορροπία, να ενδυναμωθούν οι αδύναμοι μύες και να επιμηκυνθούν οι κοντοί. Αυτό έχει ως συνέπεια την αύξηση του ελέγχου, της δύναμης και της ευλυγισίας του κορμιού, όσον αφορά τις αρθρώσεις και τη πλάτη.

Ο Joseph Hubertus Pilates, γεννημένος το 1880, ήταν ένα αδύναμο και φιλάσθενο παιδί, που έπασχε από άσθμα και ρευματικούς πυρετούς. Αφοσιώθηκε στη σπουδή του ανθρωπίνου σώματος για να αποκτήσει δυνατό κορμί και υγιές πνεύμα. Ήταν τέτοια η αποφασιστικότητά του, που κατάφερε να γυμνάσει τον εαυτό του και στα δεκατέσσερα χρόνια του να θεωρείται ήδη ανατομικό μοντέλο. Πήγε στην Αγγλία να εκπαιδευτεί ως Boxer, έφτασε να γίνει ακόμα και καλλιτέχνης του τσίρκου και εκπαιδευτής στην προσωπική άμυνα για τους ντετέκτιβ της Scotland Yard, ασχολήθηκε με τη yoga, το ski, το bodybuilding, κλπ.

Όταν άρχισε ο Πρώτος Παγκόσμιος Πόλεμος, πιάστηκε αιχμάλωτος και κλείστηκε σε στρατόπεδο εργασίας όπου αποφάσισε να επενδύσει τον ελεύθερο χρόνο του στην ανάπτυξη των ιδεών του για την υγεία και τη φόρμα του σώματος, με όλες του τις γνώσεις. Δίδαξε τους συντρόφους του, οι οποίοι, περιέργως, δεν πέθαναν από την επιδημία γρίπης το 1918. Κατά τη διάρκεια της μεταφοράς του από τη φυλακή στο νοσοκομείο, δημιούργησε κρεβάτια με ελατήρια και τροχαλίες, για να μπορούν οι ασθενείς να ασκούν τους μυς τους, προτού σταθούν στα

πόδια τους. Η συσκευή αυτή αποτελεί σήμερα, στοιχείο κλειδί του συστήματός του.



2.2 ΟΝΟΜΑΣΤΗΚΕ Η ΤΕΧΝΗ ΤΟΥ ΕΛΕΓΧΟΥ

Το ολοκληρωμένο σύστημα που ανέπτυξε ο Pilates, που ονομάστηκε τέχνη του ελέγχου και αργότερα μετονομάστηκε σε μέθοδο Pilates, είναι μια εργασία που γίνεται στο πάτωμα χωρίς κανένα είδος συσκευής, που ολοκληρώνεται με ασκήσεις σε μια σειρά μηχανών με ελατήρια και τροχαλίες, οι οποίες τελειοποιούν τη μέθοδο. Η άποψή του ήταν ότι είναι καλύτερα να αρχίζει κάποιος την πρακτική ξαπλωμένος, μιας και έτσι υπάρχει μικρότερο βάρος στη σπονδυλική στήλη και τις αρθρώσεις, εξαιτίας της κάθετης στάσης και της βαρύτητας που ασκείται προς τη Γη. Αυτός είναι ο λόγος που αρχίζει κάποιος οριζοντίως και στη διάρκεια του προγράμματος παίρνει κάθετη στάση, χρησιμοποιώντας τις συσκευές, μέχρι να τελειώσει όρθιος. Η τέχνη του ελέγχου συνίσταται στον έλεγχο του σώματος στο σύνολό του, συνδυάζοντας την άσκηση πνεύμα και αναπνοή, με εξαντλητική συγκέντρωση και ακρίβεια. Επίσης με ασκήσεις που απαιτούν ισορροπία και σταθερότητα, μέχρι το κέντρο του κορμιού.

Στις μέρες μας, οι αρχικές ασκήσεις έχουν εμπλουτιστεί με αντικείμενα όπως μπαλόνια, λάστιχα ακόμα και βάρη. Στην πραγματικότητα όμως, το σύστημα στο πάτωμα ή σε στρωματάκι, που ονομάζεται Pilates mat είναι η βάση για να εκτελεστεί κάθε είδος άσκησης και παρέχει επίσης το πλεονέκτημα ότι μπορεί να πραγματοποιηθεί παντού.

Στη Ν.Υόρκη από τη δεκαετία το 20 μέχρι το θάνατό του, το 1967 ο J.H.Pilates ανέπτυξε μια ευρεία κλίμακα κινήσεων στη μέθοδό του. Αφού μετανάστευσε στις Η.Π.Α μαζί με τη σύζυγό του, Κλάρα, την οποία γνώρισε στο ταξίδι, ίδρυσαν το πρώτο studio pilates, το 1923. Έγινε δημοφιλές ανάμεσα στους χορογράφους και τις μπαλαρίνες (ανάμεσα σε άλλους, στη Martha Graham και τον George Balanchine),

των οποίων οι τραυματισμοί, που οφείλονταν στην εξαντλητική προπόνηση, τους ανάγκαζαν να περνούν μεγάλες περιόδους ανάρρωσης και αδράνειας. Ο Balanchine έφτασε ακόμα και να ενσωματώσει τις ασκήσεις Pilates στο έδαφος σε μια από τις πιο δημοφιλείς χορογραφίες του, «Τα επτά θανάσιμα αμαρτήματα». Η Romana Kryzanowska, μπαλαρίνα, γνώρισε το Pilates από τον G.Balanchine, ενώ υπέφερε από έναν τραυματισμό που την εμπόδιζε να χορέψει και μετά από αρκετά προγράμματα, ανακάλυψε ότι όχι μόνο ο αστράγαλός της ήταν καλύτερα, αλλά ότι είχε αναπτύξει και μια μεγαλύτερη αίσθηση ισορροπίας και μια δύναμη που την έκανε να κινείται με έλεγχο και σιγουριά. Αφοσιώθηκε ψυχή τε και σώματι στην εκμάθηση του συστήματος και ήταν το άτομο που ο J.H.Pilates επέλεξε να συνεχίσει το έργο του.

Εξελίσσοντας τη μέθοδό του, δίδαξε άπειρους εκπαιδευτές, διατηρώντας ολόκληρη την αρχική μέθοδο μέχρι σήμερα. Έδωσε στο σύστημα αρχές, όπως η ροή και το μέτρημα στις ασκήσεις, χαρακτηριστικά του χορού και μετατράπηκε στο μεγάλο θεματοφύλακα της αρχικής μεθόδου. Ο Pilates εξέδωσε ορισμένα βιβλία όπως «Επιστροφή στη ζωή μέσα από την τέχνη του ελέγχου» (1945) και «Η υγεία σας» (1934), βασισμένη στην ισορροπία ανάμεσα σε κορμί και πνεύμα και σε αρχές που ανέπτυξε ο ίδιος, όπως η σωστή σωματική στάση, η αναπνοή, η ευλυγισία της σπονδυλικής στήλης, η σωματική εκπαίδευση και η μηχανική του σώματος.

Διαβάζοντας και δουλεύοντας την μέθοδό του, βλέπουμε ότι ήταν ένας επαναστάτης της εποχής του, πιο μπροστά από τον καιρό του και ότι υπήρξε πρόδρομος αυτού που αργότερα έγινε η σύγχρονη φυσικοθεραπεία, όπως και το ότι τα μηχανήματα που σχεδίασε ήταν πρωτοποριακά, καθώς πέραγε ατέλειωτες ώρες στο εργαστήριό του που βρισκόταν στη Ν.Υόρκη. Ένα από τα μηχανήματα που είχε εφεύρει είναι και η «Κάντιλακ» που αποτελεί εφεύρεση ιδιοφυίας. Η «καρέκλα

Wunda», που δημιούργησε όταν δούλευε στο τσίρκο και που μπορούσε να χρησιμεύει ως κάθισμα, τραπέζι και πλήρης μηχανή ασκήσεων που μεταφερόταν εύκολα και έπιανε λίγο χώρο. Άλλες όπως «Το βαρέλι», που ήταν αρχικά μισό βαρέλι μύρας και οι τροχοί από ατσάλι του βαρελιού υπήρξαν οι πρώτοι μαγικοί κύκλοι και «Ο αναμορφωτής» που αποτελούσε μια ολοκληρωμένη συσκευή ασκήσεων και θύμιζε μηχανή κωπηλασίας με μεγάλη προσαρμοστικότητα. Ολόκληρη η μέθοδός του περιλαμβάνει περισσότερες από 500 ασκήσεις και, όντας ένα πλήρες σύστημα, φτάνει ως τις μέρες μας και ανοίγει το δρόμο για το σύγχρονο fitness, την σωματική εκπαίδευση και τη φυσικοθεραπεία σε όλο τον κόσμο κάτι που αυτή η μεγαλοφυΐα ξεκίνησε στις αρχές του προηγούμενου αιώνα.



Μηχάνημα «Κάντιλακ»



«Καρέκλα Wunda»



«Το βαρέλι»



«Ο αναμορφωτής»

Αν και οι μπαλαρίνες, οι ηθοποιοί και τα μοντέλα ήταν αρχικά οι πρώτοι που αρχικά ενδιαφέρθηκαν για αυτήν την μέθοδο εξαιτίας της αποτελεσματικότητάς της, αργότερα έγινε δημοφιλής ανάμεσα στους αθλητές και τους απλούς ανθρώπους, ανεξάρτητα από την ηλικία τους, το φύλο ή τη φυσική τους κατάσταση. Η μέθοδος αυτή ωφελεί ως τεχνική πρόληψης, διόρθωσης της σωματικής στάσης, ανάρρωσης και βελτίωσης του κορμιού. Εδώ και λίγα μόνο χρόνια παρακολουθούμε πια τη γενική αναγνώριση και την εκλαΐκευσή της.

Πανεπιστήμιο Πειραιώς

2.3 Η ΕΠΙΜΟΝΗ ΚΑΙ Η ΥΠΟΜΟΝΗ ΘΑ ΔΩΣΟΥΝ ΚΑΡΠΟΥΣ

«Σε 10 προγράμματα θα παρατηρήσετε τη διαφορά, σε 20 θα την δείτε και σε 30 το σώμα σας θα έχει αλλάξει ολοκληρωτικά». Αυτή η φράση που έγινε δημοφιλής, αναφέρεται στην εμπιστοσύνη του συγγραφέα στη μέθοδό του. Τονίζει επιπλέον ότι για να λειτουργήσει αυτή πρέπει να εκτελείται με αποτελεσματικότητα και επιμονή, πραγματοποιώντας τις ασκήσεις βαθμιαία ξεκινώντας από τις πιο βασικές. Η αίσθηση που έχουν όλα τα άτομα που συνεχίζουν αυτήν την μέθοδο είναι ότι νιώθουν την πλάτη τους καλύτερα, το κορμί τους πιο ελαστικό και ανθεκτικό και ότι βιώνουν ταυτόχρονα μια αίσθηση ενέργειας και ηρεμίας με λιγότερο στρες. Αν καταλάβετε τη φιλοσοφία του, η τεχνική του μπορεί να ενσωματωθεί σε οποιοδήποτε έργο, άσκηση ή πράξη που κάνετε κατά τη διάρκεια της μέρας. Θα σας κάνει να αλλάξετε ολοκληρωτικά τον τρόπο που βλέπετε και σχετίζεστε με τον εαυτό σας και αυτό είναι το πιο σημαντικό που θα μάθετε εκτελώντας αυτό το σύστημα.

Ο Joseph Pilates έκανε σαφές στα βιβλία του ότι με τη μέθοδό του σκόπευε ο καθένας από εμάς να είναι υπεύθυνος για τον έλεγχο του σώματος-πνεύματός του και της υγείας του με ισορροπημένο τρόπο. Για αυτό και κάθε άτομο θα προσαρμόσει τις ασκήσεις και το επίπεδο της εργασίας στα δικά του χαρακτηριστικά, στόχους, τρόπο ζωής κλπ. Όντας λογικός για αυτό που είναι και αυτό που μπορεί να γίνει, ο καθένας μας είναι κύριος του εαυτού του και ελεύθερος να διαλέξει τον δικό του δρόμο ή τρόπο, ώστε η ζωή του να έχει μεγαλύτερη ποιότητα, ξεκινώντας από την πραγματικότητα, ότι αν το σώμα μας είναι υγιές, η συναισθηματική μας κατάσταση θα είναι πιο αρμονική και θα μπορούμε να αντιμετωπίσουμε ότι μας συμβαίνει με μεγαλύτερη ηρεμία, πληρότητα και γαλήνη. Το πνεύμα όταν βρίσκεται μέσα σε ένα υγιές κορμί διαθέτει

μια υπέροχη αίσθηση ενέργειας. Είναι μια καλή μέθοδος τόσο για εκείνους που αρχίζουν πρώτη φορά μια σωματική άσκηση όσο και για εκείνους που αναζητούν την τελειοποίηση της κίνησής τους (αθλητές υψηλού επιπέδου, επαγγελματίες καλλιτέχνες που εμφανίζονται στη σκηνή). Επίσης συνίσταται για όλα τα άτομα που υποφέρουν τακτικά από προβλήματα στην πλάτη ή από κάποιον άλλο μυϊκό τραυματισμό και αναζητούν μια δραστηριότητα που να είναι ταυτόχρονα προληπτική και επανορθωτική.

Η μέθοδος Pilates σε χώρες όπως εκείνες της Ευρωπαϊκής ένωσης και του Ηνωμένου Βασιλείου είναι ήδη πλήρως ενσωματωμένη στα προγράμματα αποκατάστασης της υγείας, που πραγματοποιούνται σε κέντρα ειδικά για αυτό, που ονομάζονται φυσιοθεραπευτήρια Pilates, στα οποία τα μηχανήματα παίζουν πολύ σημαντικό ρόλο. Οι ασκήσεις προσαρμόζονται στα ατομικά χαρακτηριστικά για αυτό και είναι μια πολύ αποτελεσματική γυμναστική, μια και αποφεύγει τα λάθη που διαπράττονται σε άλλες αθλητικές δραστηριότητες, στις οποίες η άσκηση δεν προσαρμόζεται στους φυσικούς περιορισμούς του ατόμου. Η επιτυχία της μεθόδου Pilates δεν οφείλεται μόνο στην εξαντλητική εκτέλεση και στον έλεγχο των ασκήσεων, αλλά και στο γεγονός ότι το άτομο αποκτά συνείδηση των ικανοτήτων του, καθώς και των προσωπικών του περιορισμών και γνωρίζει, ότι έχει τη δυνατότητα να προσαρμόσει στην προσωπική του περίπτωση οποιαδήποτε από τις ασκήσεις που προτείνει αυτή η μέθοδος. Υπάρχουν ορισμένες ασκήσεις που προορίζονται για συγκεκριμένα άτομα, μεγαλύτερης ηλικίας ή με συγκεκριμένη παθολογία, που είναι πολύ δύσκολες, πιο προχωρημένες ή στοχεύουν στην απόκτηση μιας σωματικής κατάστασης έξω από το συνηθισμένο. Για αυτό πρέπει να διαβάσετε τις συστάσεις και τα οφέλη της κάθε άσκησης προτού την πραγματοποιήσετε. Αυτή η συμβουλή είναι σημαντική και πρέπει να την έχετε υπόψη πριν κάνετε οποιοδήποτε άλλο

άθλημα ή σωματική δραστηριότητα, αν θέλετε να αποφύγετε τραυματισμούς ή προβλήματα που προκαλούνται από κακά εκτέλεση των ασκήσεων. Τόσο όταν γυμνάζεστε με έναν προσωπικό γυμναστή όσο και όταν το κάνετε μόνοι σας, πρέπει να είναι όρος απαραίτητος η διαρκής επαγρύπνηση και προσοχή σε αυτό που κάνετε, πράγμα που απαιτεί μεγάλη συγκέντρωση.

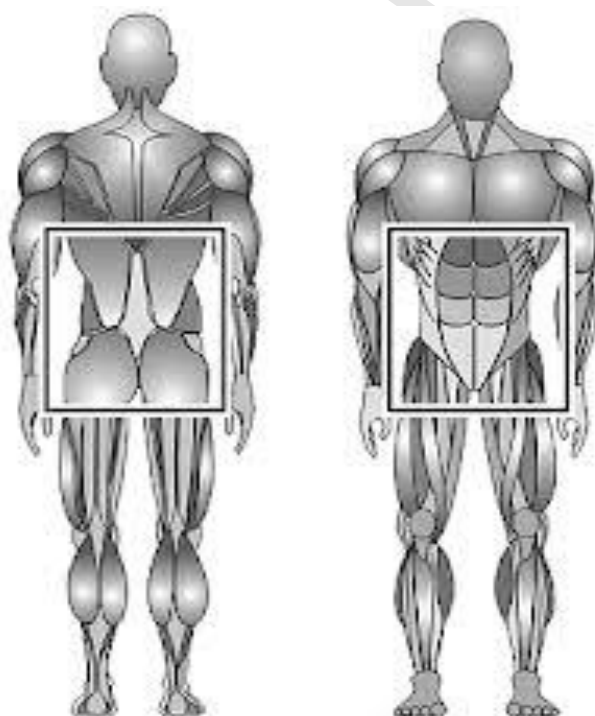
Με τα χρόνια η μέθοδος Pilates γνώρισε διάφορες τροποποιήσεις, ανάλογα με τους στόχους που ο καθένας θέλει να επιτύχει μέσω αυτής. Μερικοί μπορεί να έχουν ένα πιο απλό κριτήριο, κυρίως θεραπευτικό και χαλαρωτικό για να καταπολεμήσουν το στρες και άλλοι να το κάνουν με αθλητικό σκοπό, πιο δυναμικά και πιο κοντά στο fitness και στα πιο κοινά στα γυμναστήρια αθλήματα, που γίνονται για απώλεια βάρους και τροποποίηση της σιλουέτας. Αν και σίγουρα ο κάθε καθηγητής μπορεί να υιοθετήσει μια ιδιαίτερη παιδαγωγική μέθοδο και ανάλογα με τον τρόπο του, να εκφράζεται και να επικοινωνεί με τους μαθητές του, οι βάσεις του συστήματος πρέπει να είναι πάντα οι ίδιες, έχοντας υπόψη τις γενικές αρχές όπως τη σωστή σωματική στάση, τον μυϊκό έλεγχο σε κάθε άσκηση, την αναπνοή, την γνώση του κέντρου του σώματος, τη συγκέντρωση, την ακρίβεια και την χαλάρωση.



Πανεπιστήμιο Πειραιώς

2.4 POWERHOUSE-ΤΟ ΚΕΝΤΡΟ ΤΗΣ ΔΥΝΑΜΗΣ

Ο Joseph Pilates ανακάλυψε τη σπουδαιότητα της κατασκευής ενός κέντρου δύναμης, από το οποίο η κίνηση κυλάει μέχρι την περιφέρεια. Αυτό το κέντρο, το οποίο και ονόμασε Powerhouse, αποτελείται από τους μυς που περικυκλώνουν το σώμα, ακριβώς κάτω από τη μέση, γύρω από τη λεκάνη, στην οσφυϊκή χώρα, τους λοξούς ή τα πλευρά, τους γλουτούς, τους εσώτερους και τους εξώτερους κοιλιακούς και αυτούς που διαμορφώνουν την περιοχή της λεκάνης. Όλοι αυτοί αποτελούν την ανατομική ζώνη.



Είναι γνωστό από πρόσφατες μελέτες, ότι κάθε σωματική κίνηση έχει την αρχή και τον αντίκτυπό της στην περιοχή της λεκάνης και είναι για αυτό το λόγο που έχουμε την τάση να την υπερφορτώνουμε, κουράζοντας υπερβολικά την οσφυϊκή χώρα, ενώ παράλληλα υιοθετούμε και κακές σωματικές στάσεις, που αυξάνουν την πιθανότητα να εμφανιστεί κάποιος τραυματισμός. Η αδυναμία ή η υπερφόρτωσή της

μπορούν να προκαλέσουν διαταραχές και πόνους του μυϊκού-αρθρωτικού και του νευρικού συστήματος όπως οσφυαλγίες και δισκοπάθειες. Είναι λοιπόν ζωτικής σημασίας να έχουμε συνείδηση αυτού του πράγματος και να φροντίσουμε να διατηρούμε αυτό το σωματικό κέντρο πολύ καλά προφυλαγμένο, ενδυναμώνοντάς το και αποκτώντας καλύτερη σωματική στάση. Αν έχουμε υποφέρει από κάποιον τέτοιο πόνο ή όχι, αυτή η μέθοδος αποτελεί προληπτική γυμναστική και είναι αποτελεσματική για να αποκτήσουμε μια πιο στιλάτη και αρμονική σωματική όψη.

Αυτό το κέντρο της δύναμης που αναφέρεται συνεχώς στο Pilates μπορεί να σχετιστεί με την αναζήτηση του κέντρου στις ανατολικές πολεμικές τέχνες Tan Tien και Hara (κέντρο της ενέργειας), που είχαν γνώση της σπουδαιότητάς της εδώ και πολλά χρόνια και ανέπτυξαν πολλές ασκήσεις και τεχνικές για την εξέλιξη και την ενδυνάμωση της.

Από την αρχαία Κίνα με το Chi Kung και τις πολεμικές τέχνες, μέχρι την Ινδία με τη Yoga, αυτές οι τεχνικές εξαπλώθηκαν στην Ιαπωνία και σε ολόκληρη την Ασία. Εκεί απέκτησαν και μια φιλοσοφική και θρησκευτική χροιά, μια και η κουλτούρα της είναι εμποτισμένη με πνευματικότητα. Ο Joseph Pilates έφερε αυτά τα συστήματα στη δύση, αλλά χωρίς αυτό το πνευματικό βάθος της ανατολής και προσαρμοσμένα στο πρακτικό δυτικό πνεύμα. Μπορούμε επίσης να βρούμε αναφορές σχετικά με αυτή τη συνήθεια να προστατεύεται τούτη η κεντρική ζώνη του κορμιού στη δικιά μας κουλτούρα και σχεδόν σε οποιοδήποτε μέρος του κόσμου. Είναι πράγματι σύνηθες, κυρίως σε αγροτικές εργασίες και σκληρές δουλειές, να τοποθετείται μια φαρδιά λωρίδα στη μέση για να προστατεύεται η οσφυϊκή χώρα. Στις μέρες μας μπορούμε επίσης να το δούμε αυτό με τη μορφή φαρδιών δερμάτινων ζωνών, που χρησιμοποιούνται για να εκτελεστούν εργασίες που απαιτούν μια υπερβολική υπερφόρτωση, σε σκληρές δουλειές ή στα γυμναστήρια για να σηκώνουμε βάρη, ενώ ακόμα και οι μοτοσικλετιστές φορούν ένα είδος

κορσέ με πλινθώματα για να προστατευτούν. Κάθε φορά είναι και πιο συνηθισμένο οι γιατροί, οι φυσιοθεραπευτές, οι γυμναστές κλπ να συνιστούν να ενδυναμώνουμε αυτή τη ζώνη.

Με τη μέθοδο pilates λοιπόν δημιουργούμε μια ανατομική ζώνη, ενδυναμώνοντας όλους τους μυς του κέντρου του σώματος. Οι ασκήσεις της μεθόδου pilates ξεκινούν και τελειώνουν πάντα από αυτό το κέντρο, που αποτελείται από το συνδυασμό των κοιλιακών, οσφυϊκών μυών, τον γοφών, της λεκάνης, των γλουτών. Για να αναπτύξετε το σύνολο αυτών των μυών με ισορροπημένο τρόπο χρειάζεται δουλειά με μεγάλη ακρίβεια. Οι πιο βαθείς και για αυτό πιο δύσκολο να ελεγχθούν μύες, απαιτούν μια μεγαλύτερη συγκέντρωση στην εκτέλεση των ασκήσεων. Ιδέες όπως το βύθισμα της κοιλιάς προς τη σπονδυλική στήλη ή η διάταση της λεκάνης είναι ζωτικής σημασίας την ώρα της εκτέλεσης των ασκήσεων με ακρίβεια για να είναι τα αποτελέσματά τους τα καλύτερα δυνατά.

Η κοιλιακή ζώνη είναι το μέρος του σώματος με τα περισσότερα προβλήματα και αδυναμία στη σύγχρονη κοινωνία. Για αυτό το λόγο αυτή η μέθοδος παίζει έναν τόσο σημαντικό ρόλο στην καθημερινή μας ζωή μια και μπορεί να διορθώσει τον τρόπο με τον οποίο κάνουμε οποιαδήποτε πράξη είτε στη δουλειά είτε στην άθληση και τον ελεύθερο χρόνο μας. Όταν περάσει κάποιος χρόνος που εξασκούμαστε στο pilates, αρχίζουμε να αλλάζουμε τον τρόπο που νιώθουμε σε κάθε πράξη και αποκτούμε συνείδηση του πως κινούμαστε και τοποθετούμαστε, πράγμα που προκαλεί αυτόματη διόρθωση της στάσης μας, αποτρέπει προβλήματα στην πλάτη μας και μας χαρίζει σωματική ικανότητα που μπορούμε να αξιοποιήσουμε τόσο για να αυξήσουμε τις αθλητικές μας επιδόσεις, όσο και γενικά στη ζωή μας. Μελέτες έχουν δείξει ότι, για να έχουμε δυνατή και προστατευμένη από πιθανούς τραυματισμούς την οσφυϊκή χώρα μας, είναι αναγκαία η ανάπτυξη των πιο βαθιών

κοιλιακών, του εγκάρσιου και του εσώτερου λοξού, του μυός λαγονοψοίτη και έπειτα των εξωτερικών κοιλιακών. Ωστόσο το πιο σύνηθες είναι να αναπτύσσουμε υπερβολικά την επιφανειακή μυϊκή μάζα όπως τον ορθό κοιλιακό, σε αντίθεση με τους βαθύτερους μύες, έτσι όπως σφίγγουμε το διάφραγμα τεντώνοντας και συγκρατώντας την ώρα της αναπνοής, κάνοντας την άσκηση, προκαλώντας υπερβολικό βάρος που αποδεικνύεται βλαβερό για την πλάτη μας.

Αντίθετα από ότι θα έπρεπε, αυτό το κέντρο ή η ανατομική ζώνη είναι η πιο αδύναμη και προβληματική περιοχή που προκαλεί παθολογίες στους περισσότερους ανθρώπους της σύγχρονης κοινωνίας. Ποιος δεν έχει υποφέρει από πόνους στην πλάτη και πόσο κόσμο δεν ξέρουμε με κάποιο πρόβλημα στην σπονδυλική στήλη... Ο ρόλος που παίζει αυτή η μέθοδος στη σύγχρονη κοινωνία και στην καθημερινή μας ζωή είναι ένας ανυπολόγιστος θησαυρός, ένα εργαλείο που απαραίτητως πρέπει να έχουμε στη ζωή μας.

2.5 ΠΟΙΑ ΕΙΝΑΙ Η ΑΙΤΙΑ ΓΙΑ ΑΥΤΕΣ ΤΙΣ ΠΑΘΟΛΟΓΙΕΣ;

Είναι ο τρόπος με τον οποίο πραγματοποιούμε κάθε μας πράξη, είτε στη δουλειά, είτε στα σπορ και τον ελεύθερο χρόνο μας, αυτός που μας κάνει να υποφέρουμε από αναρίθμητους τραυματισμούς και πόνους.

Η απόκτηση κακών συνηθειών και στάσεων είναι η αιτία της κακής μας κατάστασης, για αυτό και πρέπει να έχουμε συνείδηση του τι κάνουμε και πως το κάνουμε. Αυτή η ικανότητα να παρατηρούμε με φυσικό τρόπο πως κινούμαστε, πως ενεργούμε και στεκόμαστε κατά τη διάρκεια της μέρας, μας κάνει να αναγνωρίζουμε τα ίδια μας τα λάθη και να δημιουργούμε καινούριες συνήθειες ζωής. Όταν περπατάμε, καθόμαστε, περιμένουμε όρθιοι, οδηγούμε, κάνουμε ντους, κοιμόμαστε, αναπνέουμε κλπ. είναι πολλές οι φορές που η πλάτη μας δεν είναι καλά ευθυγραμμισμένη, οι ώμοι μας είναι πεσμένοι, ενώ ακόμα και ο τρόπος που περπατάμε και η θέση των γονάτων μας όταν περπατάμε ή τρέχουμε δεν είναι σωστά. Για κάτι τόσο σημαντικό όπως είναι η αναπνοή, τις περισσότερες φορές δεν έχουμε συνείδηση αν εισπνέουμε, εκπνέουμε ή κρατάμε την ανάσα μας, όταν πραγματοποιούμε μια δραστηριότητα. Είναι τόσες οι στιγμές κατά τη διάρκεια της μέρας στις οποίες η σωματική δομή μας δεν είναι καλά οργανωμένη, που δεν πρέπει να μας εκπλήσσει ή να μας ξενίζει το γεγονός ότι αισθανόμαστε ενοχλήσεις διαφόρων ειδών και βαθμών, όπως είναι το στρες, η κούραση, η αϋπνία κλπ. Για αυτό και είναι τόσο σημαντικό αυτό που μας προτείνει η μέθοδος Pilates και σε αυτήν αναφέρονται συστηματικά τα επίπεδά της σε αυτήν την έρευνα.

Πρέπει να έχουμε υπόψιν ότι είμαστε κύριοι του εαυτού μας και υπεύθυνοι για την υγεία μας και ότι αυτό είναι κάτι πρωτεύον στη ζωή μας, γιατί, αν είμαστε άσχημα με τον εαυτό μας, δεν μπορούμε να είμαστε σε αρμονία με κανέναν από τους γύρω μας. Ας προσπαθήσουμε

καθημερινά να διορθώνουμε τη στάση του σώματός μας. Ας το κάνουμε μια καινούρια συνήθεια, που θα είναι κομμάτι κάθε στιγμή της ζωής μας. Ας το θεωρήσουμε κάπως σαν παιχνίδι που θα μετατραπεί σε κάτι μόνιμο μέχρι που με τον καιρό δεν θα χρειάζεται να το σκεφτόμαστε πια όπως τόσες μηχανικές ενέργειες που κάνουμε κατά τη διάρκεια της μέρας. Όταν οδηγούμε, για παράδειγμα, στην αρχή πρέπει να σκεφτόμαστε κάθε κίνηση που κάνουμε για να αλλάξουμε ταχύτητα, να σταματήσουμε κλπ. Αλλά με την πρακτική και την επανάληψη, αυτές οι πράξεις μετατρέπονται σε κάτι μηχανικό και μαθημένο και τότε το πνεύμα μας μπορεί να είναι πιο χαλαρό και να προσέχει άλλα πράγματα.

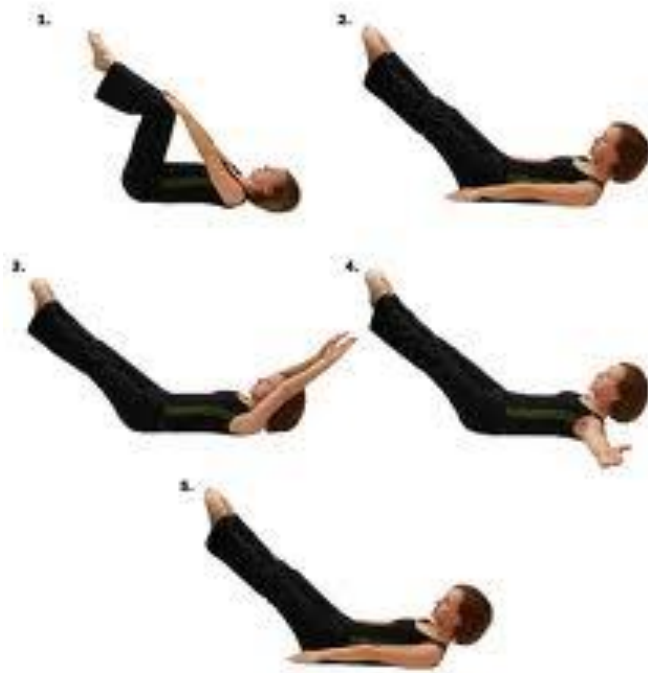
2.6 ΕΜΦΑΣΗ ΣΤΗΝ ΠΟΙΟΤΗΤΑ ΚΑΙ ΟΧΙ ΣΤΗΝ ΠΟΣΟΤΗΤΑ

Αν επιθυμούμε μια βελτίωση στην ποιότητα ζωής μας πρέπει να αποκτήσουμε την θετική συνήθεια να ψάχνουμε το καλύτερο και να μην προσαρμοζόμαστε με αυτό που έχουμε. Μπορούμε να εισάγουμε σταδιακά κάποιες αλλαγές αποκτώντας καλύτερη διατροφή, αναπνέοντας καθαρότερο αέρα, βρίσκοντας τον τρόπο να κάνουμε τα πράγματα με περισσότερη ηρεμία και ακρίβεια. Συνολικά να δίνουμε έμφαση στην ποιότητα και όχι στην ποσότητα.

Αυτό είναι ανάμεσα και σε άλλες αρχές το κλειδί της επιτυχίας αυτής της τεχνικής, για αυτό και είναι απαραίτητο να ξεκινήσουμε από τις ασκήσεις προετοιμασίας που θα μας δώσουν τις βάσεις για να περάσουμε στις επόμενες του μέσου και του προχωρημένου επιπέδου. Δεν πρέπει να προσπαθήσουμε να κάνουμε το τελευταίο χωρίς να έχουμε καταλάβει το πρώτο. Υπάρχουν βασικές στάσεις που στην αρχή μπορεί να φανούν εύκολες και απλές αλλά θα είναι αυτές που θα μας δώσουν την ποιότητα και την ακρίβεια που θέλουμε για να επιτύχουμε σε άλλες πιο σύνθετες και απαιτητικές. Εδώ βρίσκεται και η διαφοροποίηση από άλλα συστήματα στα οποία το σημαντικό είναι να κάνουμε πολλές επαναλήψεις με μέγιστη προσπάθεια, κάτι που μπορούμε να το δούμε σε πάρα πολλά είδη γυμναστικής στις μέρες μας. Θα προσπαθήσουμε λοιπόν να κάνουμε κάθε άσκηση με τον μεγαλύτερο δυνατό βαθμό ακρίβειας, δηλαδή ποιότητας, και θα αυξήσουμε σταδιακά τον αριθμό των επαναλήψεων και το χρόνο εκτέλεσης της κάθε άσκησης διατηρώντας την ποιότητα και την ακρίβεια. Η εκλεπτυσμένη άσκηση θα είναι ο κεντρικός στυλοβάτης αυτού που θέλουμε να επιτύχουμε, ενός κορμιού δηλαδή πιο υγιούς και ανθεκτικού, καλά προστατευμένου με σβέλτη όψη και γενικά πιο ευέλικτου νεανικού και ζωντανού. Μερικές κινήσεις καλά

σχεδιασμένες, που εκτελούνται με κατάλληλο τρόπο με μια ισορροπημένη σειρά, είναι ισότιμες με πολλές ώρες απρόσεκτης γυμναστικής ή βιαστικών συσπάσεων.

Ακολουθούν φωτογραφίες ενδεικτικών ασκήσεων pilates στο πάτωμα, με μπαλόνι, με δαχτυλίδι, με τον αναμορφωτή και με το βαρέλι.







Σημειώσεις

Πανεπιστήμιο Ι...

2.7 ΓΙΑ ΠΟΙΟΝ ΣΥΣΤΗΝΕΤΑΙ ΤΟ PILATES

Ξεκινάμε από το ότι είναι ευεργετικό για το κάθε άτομο, ανεξάρτητα από την ηλικία που έχει, έχοντας βέβαια υπόψιν μας τις σωματικές ικανότητες του καθενός όπως και τους τραυματισμούς, την παθολογία του κλπ. Αν το συμπεριλάβουμε στη ζωή μας σαν μια ακόμα ρουτίνα και το προσθέσουμε στις άλλες καλές μας συνήθειες, θα κερδίσουμε τα οφέλη ενός προληπτικού φαρμάκου, προσαρμοζόμενοι καλύτερα στις αλλαγές και όντας πιο δυνατοί μπροστά σε πιθανές ασθένειες, μια και με την άσκηση θα δυναμώσουμε το ανοσολογικό μας σύστημα.



Όπως ειπώθηκε και προηγουμένως, χρησιμοποιείται ως γυμναστική αποκατάστασης, για αυτό και μετά από τραυματισμούς, εγχειρήσεις, ατυχήματα, αναρρώσεις κλπ. είναι μια άσκηση με βελτιωτική και θεραπευτική λειτουργία με εξαιρετικά αποτελέσματα. Μέχρι εδώ συστήνεται η παρακολούθηση από έναν ειδικό προσωπικό γυμναστή, που μπορεί να διορθώνει, να ελέγχει και να επιβλέπει τις

ασκήσεις, με στόχο να μην διαπράττονται λάθη που μπορούν να μας βλάψουν ή να χειροτερέψουν την κατάστασή μας. Για αυτόν που δεν αθλείται ή που σταμάτησε να γυμνάζεται και αρχίζει τώρα να κάνει κάποια γυμναστική, αυτή η τεχνική θα τον εισάγει στη σωματική κίνηση με σωστό τρόπο, χωρίς την τόσο οδυνηρή αίσθηση που συνήθως υπάρχει στην αρχή μιας καινούριας δραστηριότητας. Ωστόσο κάνοντας pilates σίγουρα μπορεί να εμφανιστούν κάποιες ενοχλήσεις αλλά αυτό θα γίνει με τον λιγότερο τραυματικό τρόπο. Αν ακολουθήσουμε τα βήματα και τις ιδέες της μεθόδου τακτικά, προοδευτικά και με ακρίβεια, θα έχουμε σύντομα ορατά αποτελέσματα. Για άτομα που κάνουν καθιστική δουλειά ή σηκώνουν πολλά βάρη, η μέθοδος αυτή είναι ένας καλός σύντροφος στην κούραση.

Προσπαθήστε να υιοθετήσετε τη φιλοσοφία του pilates σε κάθε σας στιγμή, κίνηση ή προσπάθεια και θα διαπιστώσετε ότι κατά τη διάρκεια της μέρας, θα μπορείτε να ενσωματώσετε την τεχνική σε κάθε στιγμή, μια και η ιδέα είναι να μάθετε το σύστημα με τη φιλοσοφία του και τις ασκήσεις, για να τα εφαρμόζετε στην καθημερινή σας ζωή. Μπορείτε να εφαρμόσετε τις τεχνικές του pilates για παράδειγμα κάνοντας τις δουλειές του σπιτιού, οδηγώντας, βαδίζοντας, παρακολουθώντας καθισμένοι μια ταινία, κουβαλώντας τις σακούλες με τα ψώνια, κρατώντας ένα μωρό στην αγκαλιά μας. Στα άτομα που αναζητούν στην άσκηση έναν τρόπο να συμπληρώσουν τη διαίτά τους, σαν τρόπος αδυνατίσματος έχει πολύ θετικά αποτελέσματα επιμηκύνοντας και λεπταίνοντας τη σιλουέτα. Η μέθοδος pilates βοηθάει, επίσης, καλλιτέχνες, όπως ανθρώπους του τσίρκου, ηθοποιούς, μπαλαρίνες, παρουσιαστές, μουσικούς κλπ. να έχουν μια καλύτερη σκηνική παρουσία. Στις μέρες μας συστήνεται και σε τραγουδιστές και μουσικούς πνευστών οργάνων, εξαιτίας της δουλειάς που γίνεται σε αυτήν, με τη σωστή αναπνοή από το διάφραγμα, καθώς και με όσους

ασχολούνται με το διαλογισμό, τη γιόγκα κλπ, πρακτικές στις οποίες αν δεν ελέγχονται τα κοιλιακά τοιχώματα, τραβάμε και καταπονούμε την πλάτη μας. Οι επαγγελματίες ή ερασιτέχνες αθλητές, οι μπαλαρίνες και γενικά οι καλλιτέχνες που εμφανίζονται στη σκηνή, οι μουσικοί, οι ειδικοί του fitness, οι γυμναστές και οι καθηγητές φυσικής αγωγής θα ανακαλύψουν σε αυτή τη μέθοδο έναν τρόπο να βελτιώσουν τις επιδόσεις τους, ελαχιστοποιώντας τους πιθανούς τραυματισμούς, που προκύπτουν από την έντονη προσπάθεια που κάνουν. Αν και η σωματική κατάσταση αυτών είναι σε πολλές περιπτώσεις πολύ πιο πάνω από το μέσο όρο, οι αντιλήψεις και οι αρχές αυτής της μεθόδου είναι ίδιες για όλους, τόσο αρχάριους όσο και επαγγελματίες.

Ακόμα και οι πιο απλές και εύκολες ασκήσεις θα φέρουν σημαντικές αλλαγές στις προσωπικές σας επιδόσεις. Οι προχωρημένες ασκήσεις σε ορισμένες περιπτώσεις θα απαιτούν μια αύξηση της ταχύτητας της εκτέλεσης των βασικών, σε άλλες περιπτώσεις, θα αυξηθεί ο χρόνος κατά τον οποίο θα κρατήσετε τη στάση. Κάποιες θα είναι ασκήσεις πιο απαιτητικές σωματικά ενώ άλλες θα απαιτούν τη χρήση λάστιχων, μπαλών και των αξεσουάρ του pilates studio, που συνεπάγονται τη χρήση των εξειδικευμένων μηχανημάτων της μεθόδου.

Είναι πολύ σημαντική η ακρίβεια στην άσκηση και μια μεγαλύτερη ποιότητα στην κίνηση, όταν μάλιστα είναι μεγάλος ο στόχος, η ένταση και ο χρόνος που απαιτούνται για τις δραστηριότητες που πρόκειται να κάνουμε.

Πανεπιστήμιο Πειραιώς

2.8 ΦΙΛΟΣΟΦΙΑ ΚΑΙ ΙΔΕΕΣ

ΧΑΛΑΡΩΣΗ...



Πρέπει να έχουμε υπόψιν μας αυτή την αρχή και κυρίως στις πιο περίπλοκες ασκήσεις, που απαιτούν μεγαλύτερη φυσική δύναμη και αντοχή. Πρόκειται για μια αντιμετώπιση ήρεμη και χαλαρή που πρέπει να την αποκτήσουμε από την αρχή και να την διατηρήσουμε μέχρι το τέλος, προσέχοντας να μην είμαστε σφιγμένοι και αγχωμένοι, όσο δύσκολη και αν είναι η άσκηση, απορρίπτοντας τον τρόπο που βλέπουμε τα πράγματα, κάθε φορά που αγχωνόμαστε, όταν εκτελούμε πράξεις που απαιτούν δύναμη και συγκέντρωση.

Όπως λέγεται συνήθως στους μαθητές, πρέπει να χαμογελάμε και να είμαστε ευδιάθετοι όσο δύσκολη και περίπλοκη μπορεί να είναι η άσκηση. Η πράξη του να χαλαρώνουμε το πρόσωπο και το σαγόνι μας που μας απαιτεί λιγότερη προσπάθεια και επιπλέον μας προκαλεί λιγότερη πνευματική πίεση, μειώνοντας παράλληλα και το στρες. Αν μάθουμε να χαμογελάμε σε ακραίες καταστάσεις τότε είναι σίγουρο ότι θα χαμογελάμε συνεχώς. Η ιδέα αυτή μπορεί να φαίνεται απλοϊκή, αλλά είναι πολύ βοηθητική για αυτό και σας καλούμε να τη χρησιμοποιήσετε

εδώ, σε αυτή τη μέθοδο και σε όλες τις καθημερινές δουλειές και πράξεις που παρουσιάζονται συνεχώς μπροστά σας.

Ο χώρος και ο τρόπος που πρέπει να δουλέψετε είναι σε ένα περιβάλλον ευχάριστο, που σας βοηθάει να είσαστε ήρεμοι και συγκεντρωμένοι. Αν χρησιμοποιείτε μουσική, πρέπει να φροντίσετε να μην είναι πολύ δυνατά. Οι συνθήκες του περιβάλλοντος πρέπει να σας εισάγουν σε μια ήρεμη και γαλήνια κατάσταση, για να μπορείτε να ωφεληθείτε από το πρόγραμμα όσο το δυνατό περισσότερο.

ΑΝΑΠΝΟΗ...



Μαζί με την προηγούμενη αντίληψη της χαλάρωσης, έχουμε και αυτήν της αναπνοής. Είναι βασική για τη ζωή και δεν της δίνουμε την απαραίτητη σημασία. Γνωρίζουμε ότι πρέπει να αναπνέουμε καλύτερα, ότι ο αέρας που αναπνέουμε πρέπει να είναι πιο καθαρός και ότι το κάπνισμα είναι βλαβερό. Πρέπει να αναπνέουμε σωστά παρόλο που κανένας δεν μας δίδαξε πώς να το κάνουμε αυτό. Αναπνέουμε από την πρώτη στιγμή που φτάνουμε στον κόσμο και είναι η τελευταία αναπνοή αυτή που μας αποχαιρετά.

Τα οφέλη της καλής αναπνοής είναι πολλαπλά. Εισπνέοντας και εκπνέοντας ολοκληρωμένα, χρησιμοποιώντας το μεγαλύτερο μέρος των πνευμόνων μας, οξυγονώνουμε καλύτερα όλο μας το σώμα μέσω του αίματός μας και με αυτό αυξάνεται η τροφή σε καθένα από τα μέρη του οργανισμού μας. Εκπνέοντας τον μολυσμένο αέρα, βαθιά από τα πνευμόνια μας, μειώνουμε τις τοξίνες και τα βλαβερά αέρια. Η αναπνοή από τους πνεύμονες είναι μόνο η εξωτερική αναπνοή του κορμιού μας. Η εσωτερική προκαλείται, όταν κάθε κύτταρο παίρνει το οξυγόνο που μεταφέρει το αίμα και αποβάλλει διοξείδιο του άνθρακα, που μεταφέρεται από το αίμα στους πνεύμονες για να εξαλειφθεί. Το κοιλιακό μασάζ που πραγματοποιεί το διάφραγμα ανεβαίνοντας και κατεβαίνοντας βοηθάει στη συμπλήρωση των λειτουργιών του κάθε οργάνου πολύ καλύτερα.

Σε ψυχολογικό επίπεδο, αυτό το είδος της πιο βαθιάς αναπνοής έχει μια λειτουργία χαλαρωτική, όχι μόνο γιατί ο εγκέφαλος λαμβάνει μεγαλύτερη ποσότητα οξυγόνου, αλλά και γιατί αναπνέοντας πιο βαθιά και συγκροτημένα τόσο το πνεύμα όσο και το κορμί δουλεύουν με μια ήρεμη δύναμη. Αναπνέοντας σωστά σε συγκεκριμένες στιγμές και καταστάσεις αλλάζει ο τρόπος που σκεφτόμαστε και νιώθουμε. Για παράδειγμα σε μια δύσκολη κατάσταση, το διάφραγμα μας ανεβαίνει, σφίγγεται, εμποδίζοντας την αναπνοή μας που μας κουράζει και χειροτερεύει την κατάσταση για αυτό και χρησιμοποιούν τη φράση «ανέπνευσε βαθιά και ηρέμησε». Συνηθίζοντας να τη χρησιμοποιούμε στη διάρκεια της ζωής μας, θα δούμε σύντομα τα οφέλη της και πως μας βοηθάει σε πολλές περιστάσεις.

ΣΥΓΚΕΝΤΡΩΣΗ...



Πρόκειται για τη συγκέντρωση του πνεύματός μας στο τώρα, χωρίς να αφήνουμε χώρο για άλλες υποθέσεις, ούτε να αφαιρούμαστε σε τίποτα άλλο από αυτό που κάνουμε, αφήνοντας στην άκρη όλα τα υπόλοιπα. Είναι η ώρα που την αφιερώνουμε στον εαυτό μας. Η συγκέντρωση είναι ένα βασικό κομμάτι, μια και χωρίς αυτήν το πνεύμα αποσυνδέεται από το κορμί και πέφτουμε στην παγίδα να εκτελούμε ασκήσεις χωρίς ακρίβεια και περιεχόμενο. Μέσω του πνεύματος κατευθύνουμε το κορμί μας και κάνουμε την αναπνοή να ενώνεται μαζί του. Με εικόνες και οραματισμούς βοηθάμε στο να είμαστε ένα όλον. Σώμα και πνεύμα ενωμένα μας δίνουν μια αίσθηση ελέγχου και κυριαρχίας στις ενέργειες και στάσεις που εκτελούμε. Καθώς αναπτύσσουμε μια μεγαλύτερη ικανότητα να συγκεντρωνόμαστε σε ένα μέρος του κορμιού μας, η ποιότητα και η ακρίβεια αυτού αυξάνεται.

Όπως ακριβώς συμβαίνει και στις ανατολικές τεχνικές διαλογισμού (yoga, tai chi), η ένωση της ύπαρξής μας μας κάνει να ζούμε το παρόν με ηρεμία και με μια συνεχή επαγρύπνηση, πράγμα που μας οδηγεί στο να απολαμβάνουμε και να βιώνουμε το τώρα με μεγαλύτερη ένταση και αρμονία. Για αυτό το pilates έχει στη βάση της εργασίας του

αυτήν την κατάσταση συγκέντρωσης, που το κάνει να μην είναι μια απλή γυμναστική, αλλά πιο πολύ μια μέθοδος που αποφέρει αλλαγές τόσο στο κορμί όσο και στο πνεύμα. Όταν λοιπόν πραγματοποιείτε το πρόγραμμά σας, είναι μια στιγμή για σας, στην οποία δεν χωράνε ανησυχίες, ούτε προβλήματα, ούτε σκέψεις για κάτι άλλο, μια στιγμή για να είστε με τον εαυτό σας ψυχή τε και σώματι. Για αυτό όταν εκτελείτε τις ασκήσεις σας, συγκεντρώστε το πνεύμα σας, νιώστε και οραματιστείτε την περιοχή που δουλεύετε, συνδέστε την αναπνοή σας, μην αφήσετε τίποτα στην τύχη και μην αφαιρεθείτε. Ακούστε προσεκτικά όλα όσα συμβαίνουν στον οργανισμό σας και απολαύστε αυτήν την στιγμή, στην οποία βρίσκεστε εδώ, ζωντανοί και υγιείς.

ΑΚΡΙΒΕΙΑ...



Τόσο η σωματική στάση, όσο και η εκτέλεση των ασκήσεων απαιτούν τη μεγαλύτερη δυνατή ακρίβεια. Φανταζόμαστε ότι αυτό που χρησιμοποιούμε είναι μια μηχανή τέλειας μηχανικής και ότι όλα πρέπει να επιτηρούνται τέλεια, να είναι όλα απολύτως συντονισμένα και συγχρονισμένα. Βλέπουμε ότι το ανθρώπινο σώμα είναι πραγματικά ένα

θαύμα της επιστήμης. Όλα τα έχει σκεφτεί κάποιος, όπως σε ένα ελβετικό ρολόι, στο οποίο κάθε κομμάτι βρίσκεται στο σωστό σημείο και είναι σε τέλεια αρμονία με όλα τα υπόλοιπα. Η διαφορά είναι ότι σε εμάς δεν μας έχει δοθεί το εγχειρίδιο οδηγιών του σώματός μας με τα εργαλεία του πώς να το χρησιμοποιούμε και να το διατηρούμε σωστά.

ΕΛΕΓΧΟΣ...



Αυτή η διαρκής συγκέντρωση κατά τη διάρκεια της πρακτικής μας φέρνει σε έναν έλεγχο του σώματος και της κίνησής μας που μας κάνει να κατευθύνουμε κάθε μας πράξη, κάθε μας σωματική στάση με τη μεγαλύτερη δυνατή ακρίβεια, για να αποκτήσουμε προοδευτικά μια πιο βαθιά κυριαρχία του κορμιού και του πνεύματός μας. Ο έλεγχος συνίσταται στο ότι σε κάθε στιγμή της τεχνικής επαγρυπνούμε, κατευθύνοντας σε κάθε άσκηση όλη μας την προσοχή σε αυτό που

πραγματοποιούμε, συνδέοντας όλα τα μέρη του σώματός μας μεταξύ τους, προσέχοντας την ειδική περιοχή όπου λαμβάνει χώρα μια μεγαλύτερη δραστηριότητα εκπαιδεύοντας την αναπνοή μας να είναι κάθε στιγμή παρούσα, χωρίς να επιτρέπουμε στις περιοχές, που μπορούν να υποφέρουν από υπερφόρτωση, να μην είναι ευθυγραμμισμένες.

Αυτό που προσπαθούμε να προσφέρουμε με αυτό το σύστημα είναι ότι σε αντίθεση με άλλες τεχνικές του fitness που απομονώνονται οι μυϊκές ομάδες για να λειτουργήσουν ανεξάρτητα, στο pilates ενώνεται όλο το κορμί την ώρα που εκτελούνται οι ασκήσεις και η συμμετοχή όλου του σώματος είναι και το στοιχείο ιδιαιτερότητάς του. Το όφελος από κάθε άσκηση οδηγεί σε μια αρμονική τόνωση. Τα άτομα που ασχολούνται με δραστηριότητες όπως ο χορός, η γυμναστική, οι πολεμικές τέχνες, οι ακροβασίες στο τσίρκο κλπ. έχουν συνείδηση ότι το σώμα είναι ένα όλον που πρέπει να δουλεύει σε διαρκή αρμονία και ότι πρέπει να συμμετέχει ολόκληρο όταν εκτελείται μια πράξη. Είναι το πνεύμα που παρακολουθεί αυτό που οργανώνει και βάζει μια τάξη, ώστε όλα τα μέρη να δουλεύουν ομαδικά και όλα μαζί να μπορούν να κάνουν ακόμα και την πιο δύσκολη κίνηση, με τη μεγαλύτερη δυνατή ακρίβεια και την κυριαρχία της κάθε πράξης.

Πανεπιστήμιο Πειραιώς

2.9 ΤΟ ΚΕΝΤΡΟ ΤΟΥ ΣΩΜΑΤΟΣ

Από το κέντρο του κορμιού πηγάζουν όλες οι κινήσεις. Αν σκεφτούμε ότι από αυτήν την ανατομική ζώνη ξεκινάνε όλα, θα σκεφτούμε ταυτόχρονα και ότι πρέπει να είναι απολύτως δυνατή, προστατευμένη και σωστά τοποθετημένη κάθε στιγμή. Για αυτό και στη μέθοδο pilates γίνεται μια πολύ εντατική δουλειά για να ενδυναμώσουμε και να τονώσουμε αυτό που ονομάζουμε powerhouse και ξεκινώντας από αυτό το κέντρο, ενδυναμώνουμε όλο μας το κορμί. Έτσι εκτελώντας οποιαδήποτε άσκηση, είτε είναι αυτής της μεθόδου είτε οποιασδήποτε καθημερινής δραστηριότητας, θα διατηρούμε την ανατομική μας ζώνη δυνατή και ενεργή.

Για παράδειγμα, όταν σηκώνουμε ή μεταφέρουμε ένα βάρος, πρώτα φροντίζουμε την κεντρική μας περιοχή και σιγουρευόμαστε ότι βρίσκεται σε σωστή θέση για να μην τραυματιστεί ή πιεστεί η οσφυϊκή χώρα. Το ίδιο συμβαίνει και όταν κάνουμε και οποιαδήποτε άλλη κίνηση, είτε περπάτημα, είτε τρέξιμο, χορό, κολύμπι, ποδηλασία κλπ. Θα προβάλουμε τα χέρια μας και τα πόδια μας από το κέντρο. Όταν το pilates λέει να διατηρούμε ενεργό το powerhouse μας, θέλει να πει ότι αυτή η περιοχή πρέπει να είναι ευθυγραμμισμένη και τονωμένη.



Πανεπιστήμιο Πειραιώς

2.10 ΟΡΑΜΑΤΙΣΜΟΣ-Η ΧΡΗΣΗ ΤΟΥ ΠΝΕΥΜΑΤΟΣ ΩΣ ΑΣΚΗΣΗ ΦΑΝΤΑΣΙΑΣ

Κατά την πραγματοποίηση των ασκήσεων, ειδικά για αρχάριους, καλό είναι να χρησιμοποιηθούν κάποιες εικόνες έτσι ώστε να γίνει ακόμα πιο κατανοητή η κάθε άσκηση. Την ώρα που έχουμε σηκωμένα τα πόδια μας μπορούμε να σκεφτόμαστε ότι τα συγκρατούν σκοιινιά. Αυτό που μοιάζει μια αντίληψη που μπορούμε να αφήσουμε στην άκρη, αν τη συμπεριλάβουμε στην προπόνησή μας, θα ανακαλύψουμε ότι το πνεύμα έχει μεγάλη δύναμη και ότι οι εικόνες μετατρέπονται σε πρόσθετες βοήθειες που μας κάνουν να εξελισσόμαστε και να προοδεύουμε στο επίπεδο της εκτέλεσης, ενώ μας προσφέρουν και μεγαλύτερη συγκέντρωση που όπως είπαμε και προηγουμένως, χρειαζόμαστε για να μπορέσουμε να πραγματοποιήσουμε ολόκληρο το πρόγραμμα με ακρίβεια, έλεγχο και χαλάρωση.

Προτείνεται όχι μόνο για την πρακτική αυτής της μεθόδου, αλλά και για κάθε άτομο που ενδιαφέρεται να την κατανοήσει λίγο καλύτερα, να έχει κοντά του έναν ανατομικό άτλαντα και να παρατηρεί όλες τις σωματικές δομές, πράγμα που θα τον βοηθήσει να καταλάβει καλύτερα την άσκηση, ενώ θα μπορεί να ανατρέξει και σε αυτές τις ανατομικές φωτογραφίες και σκίτσα την ώρα που θα τα οραματίζεται. Αν για παράδειγμα, μας δυσκολεύει πολύ μια άσκηση ή στάση και δεν μπορούμε να την κάνουμε λόγω έλλειψης ελαστικότητας ή λόγω κάποιου τραυματισμού, θα χρησιμοποιήσουμε το πνεύμα μας για να οραματιστούμε ότι την εκτελούμε εύκολα, προβάλλοντας αυτήν την εικόνα του πως θέλουμε να την κάνουμε, πράγμα που θα προκαλέσει μια θετική και ευεργετική αντίδραση για την εξέλιξη του προγράμματος. Ο καθένας μπορεί να χρησιμοποιεί την φαντασία του για να συμπεριλάβει κάθε είδος αντικειμένων και βοήθειας, που μπορούν να του χρησιμεύσουν ως στήριγμα στην πρακτική.

Η πνευματική δημιουργικότητα είναι επίσης μια γυμναστική, που αν την αναπτύσσουμε συνεχώς, ευνοεί την καλή υγεία του εγκεφάλου και του νευρικού μας συστήματος.



2.11 ΑΠΟΜΝΗΜΟΝΕΥΣΗ

Μια άλλη ιδέα που θέλουμε να συμπεριλάβουμε σε αυτήν την εργασία, είναι η χρήση της μνήμης, για να θυμόμαστε όχι μόνο τις αρχές και τις βάσεις της μεθόδου για μια καλύτερη εκτέλεση, αλλά και για να προσπαθήσουμε να θυμόμαστε τους πίνακες των ασκήσεων και κυρίως την σειρά που έχει η μία μετά την άλλη, πραγματοποιώντας τις όπως μια προκαθορισμένη χορογραφία, βοηθώντας το μυαλό μας να είναι συγκεντρωμένο και να μην αφαιρείται κατά τη διάρκεια του προγράμματος. Μπορούμε να απομνημονεύσουμε τον δικό μας πίνακα ασκήσεων, με τις ασκήσεις που επιθυμούμε ή που ανταποκρίνονται στις ανάγκες μας, μόνο όμως όταν θα έχουμε πίσω μας μια συγκεκριμένη πρακτική και ένα επίπεδο όπου θα μπορούμε να προσαρμόσουμε το πρόγραμμα. Η πράξη της απομνημόνευσης είναι, επίσης, μια πολύ θετική πνευματική γυμναστική.



Πανεπιστήμιο Πειραιώς

2.12 ΙΚΑΝΟΤΗΤΑ ΚΑΙ ΔΡΑΣΗ

Αν εφαρμόσουμε όλα όσα ειπώθηκαν και αποκτήσουμε μια ικανότητα να βελτιωνόμαστε συνεχώς και να γινόμαστε καλύτεροι σε κάθε πρόγραμμα, η πρακτική θα μετατραπεί σε μια διαδικασία προόδου. Δεν πρέπει μόνο να προσαρμοζόμαστε αλλά πρέπει να αναζητούμε το περισσότερο, αγωνιζόμενοι ενάντια στην ανία και την ευκολία, αποφεύγοντας το τέλμα, πράγμα που μας εξελίσσει σε σωματικό, ψυχολογικό και ενεργειακό επίπεδο. Αυτή η επιθυμία της εξέλιξης, η οποία μας παρέχει μεγάλη ικανοποίηση, αλλά και το να παρατηρούμε τη διαδικασία και την πρόοδο του πως αλλάζει το κορμί μας κατά τη διάρκεια του χρόνου που εκτελούμε τη μέθοδο, είναι κάτι που δεν πρέπει να ξεχνάμε, μιας και έτσι θα χάσουμε την ομορφιά της κίνησης και της προσωπικής μας εξέλιξης και βελτίωσης. Να μην ξεχνάμε ότι κάθε λεπτό και κάθε πράξη μας οδηγεί σε ένα ταλέντο αναζήτησης της ποιότητας, σε αντίθεση με την ποσότητα και ότι μόνο αν αυξήσουμε την ποιότητα της άσκησης μπορούμε να αυξήσουμε και την ποσότητά της.

Αυτές οι δύο αντιλήψεις, η ικανότητα και η δράση, μας προσφέρουν έναν τρόπο κατανόησης του προγράμματος των ασκήσεων, όχι σαν μια βαρετή και καταναγκαστική υποχρέωση που ανεχόμαστε για να είμαστε καλύτερα, αλλά σαν ένα κομμάτι της ζωής μας που μας εμπλουτίζει και μας προσφέρει έναν ευχάριστο τρόπο να είμαστε σε μεγαλύτερη αρμονία με τον εαυτό μας και με τους υπόλοιπους, που δεν είναι ανάγκη να είναι βαρετό και κουραστικό, αλλά ευχάριστο και άνετο.

Πανεπιστήμιο Πειραιώς

2.13 ΑΠΟΤΥΠΩΣΗ ΚΑΙ ΣΤΑΘΕΡΟΠΟΙΗΣΗ

Η αποτύπωση είναι μια ιδέα που χρησιμοποιείται στο pilates και την κατανοούμε ως βάρος και τοποθέτηση του σώματος, πράξη που παρέχει σωματική σταθεροποίηση. Φανταζόμαστε ότι ξαπλώνουμε στην άμμο στην παραλία και ότι αφήνουμε πάνω της το αποτύπωμα του κορμιού μας ή πάνω στο μαλακό τσιμέντο, στο οποίο με μια απλή πίεση μένει το ίχνος μας. Είναι η ιδέα του να καταστήσουμε την σιλουέτα μας άφθαρτη πάνω στο έδαφος. Με το να σκεφτόμαστε λοιπόν αυτό σε κάθε στάση, τα ανατομικά μας μέρη σε επαφή με το έδαφος θα μείνουν αποτυπωμένα. Δοκιμάζουμε αυτήν την εικόνα στην πρώτη στάση, τη στάση χαλάρωσης ή βασική και κατά τη διάρκεια των διαφορετικών ασκήσεων εισάγουμε αυτήν την ιδέα ως μέσο, για να σιγουρέψουμε τη σωστή μας τοποθέτηση, με τον ίδιο τρόπο που οραματιζόμαστε με τη χρήση της φαντασίας και αποκτούμε συνείδηση της σωστής στάσης που εκτελούμε.

Η αίσθηση του βάρους και της αποτύπωσης του ίχνους μας, είναι επίσης βοηθητική, για να κρατήσουμε σίγουρα και σταθερά τα μέρη του κορμιού μας που θέλουμε να αφήσουμε ακίνητα, ώστε να εκτελέσουμε συγκεκριμένες ασκήσεις. Αυτό θα το καταλάβουμε κατά τη διάρκεια της πρακτικής γεγονός που είναι πολύ χρήσιμο και δεν πρέπει να το ξεχνάμε.

Πανεπιστήμιο Πειραιώς

Κεφάλαιο 3: Μεθοδολογία

3.1 Γενικές παρατηρήσεις

Σκοπός στη συνέχεια της εργασίας είναι η αποκόμιση δεδομένων και η επεξεργασία τους, ώστε να οδηγηθούμε σε αποτελέσματα και πορίσματα για τη μέθοδο Pilates, άξια σχολιασμού και περαιτέρω έρευνας.

Για το λόγο αυτό διαμορφώσαμε μία σειρά ερωτήσεων, τις οποίες θέσαμε προς απάντηση σε ένα δείγμα πελατών γυμναστηρίου. Τα ερωτηματολόγια συμπληρώθηκαν με μικρή συνέντευξη από τον ερευνητή προς τον ερωτώμενο, ώστε να δίνονται περαιτέρω διευκρινίσεις όταν απαιτούνται από τον ερωτώμενο. Ο χρόνος διεξαγωγής του ερωτηματολογίου υπολογίστηκε γύρω στα 10-15 λεπτά. Επιπλέον, προκειμένου να διεξαχθεί πιο ομαλά και με μεγαλύτερη ευκολία η έρευνα, διευκρινιζόταν στον ερωτώμενο ότι το ερωτηματολόγιο συμπληρώνεται ανώνυμα.

Κατά την έρευνα συγκεντρώθηκαν 100 ερωτηματολόγια, τα οποία πληρούσαν τις προϋποθέσεις (συμπληρωμένο το σύνολο των ερωτήσεων) ώστε να ληφθούν υπ' όψιν στην έρευνα.

Ακολούθησε η κωδικοποίηση των ερωτήσεων (ώστε κάθε ερώτηση να αντιστοιχεί σε συγκεκριμένο κωδικό και να είναι ευκολότερη η επεξεργασία τους) και η αποθήκευση των στοιχείων σε κατάλληλα διαμορφωμένη βάση δεδομένων.

Τα αποτελέσματα παρουσιάζονται στα επόμενα κεφάλαια.

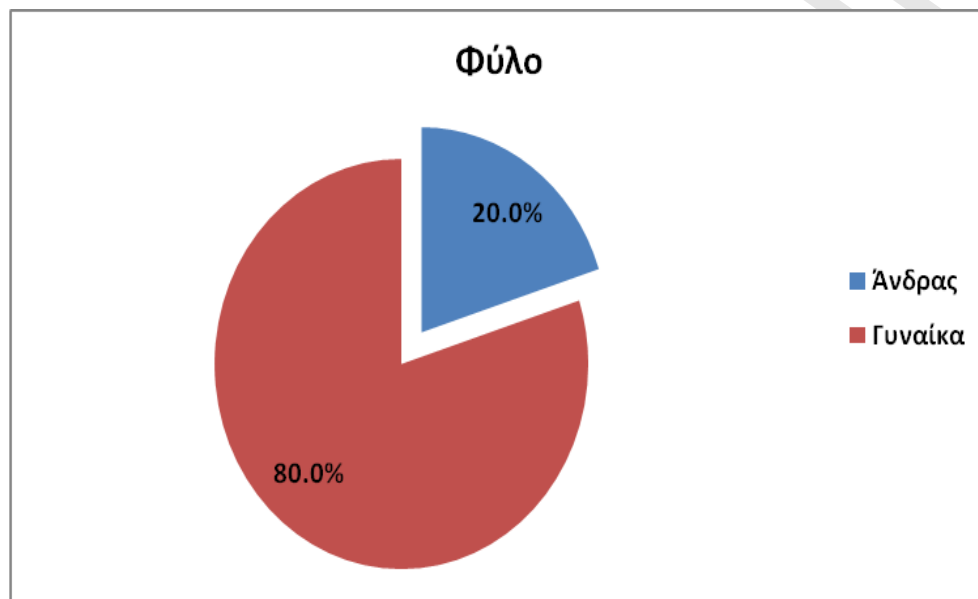
Πανεπιστήμιο Πειραιώς

3.2 Προφίλ του δείγματος

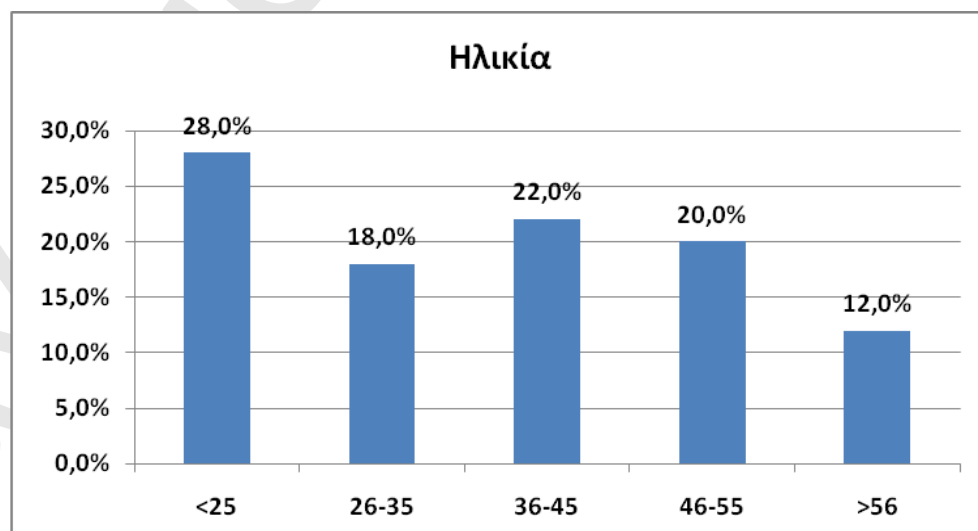
Τα χαρακτηριστικά του δείγματος των πελατών γυμναστηρίου, που χρησιμοποιήσαμε, παρουσιάζονται στα παρακάτω διαγράμματα.

Συγκεκριμένα το δείγμα μας το αποτέλεσαν:

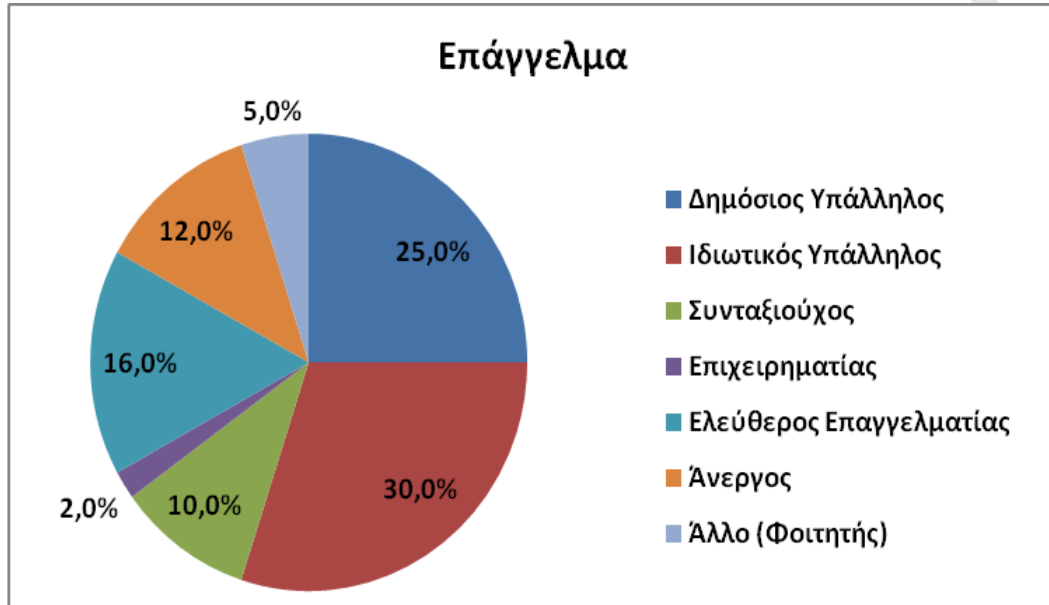
- 80% γυναίκες και 20% άντρες,



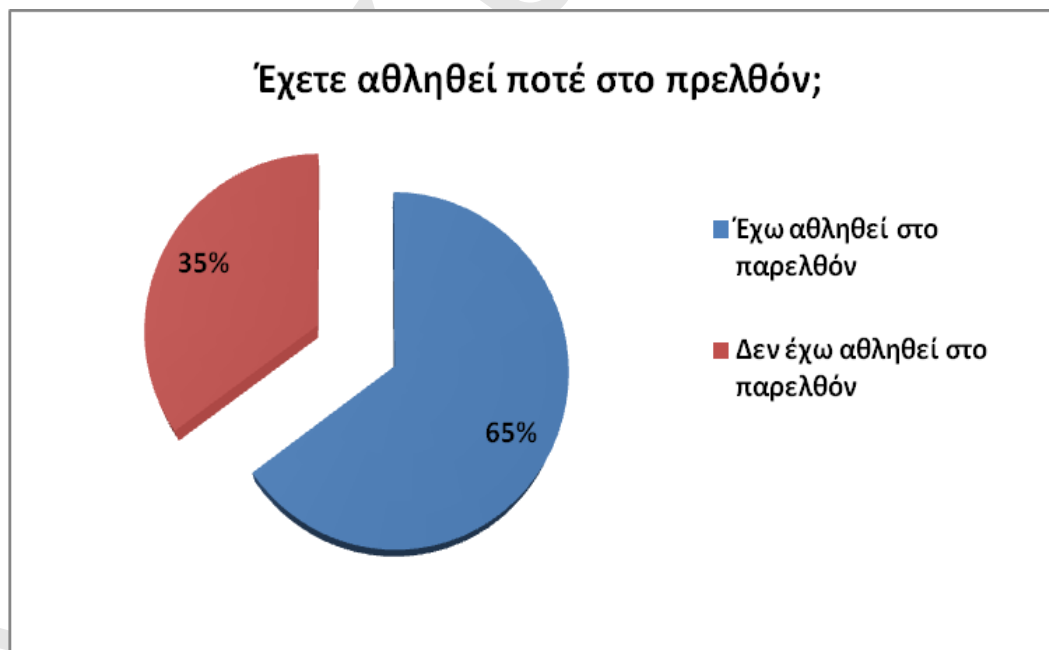
- ηλικίας κυρίως των ομάδων μέχρι 25 ετών και από 36-45 ετών,



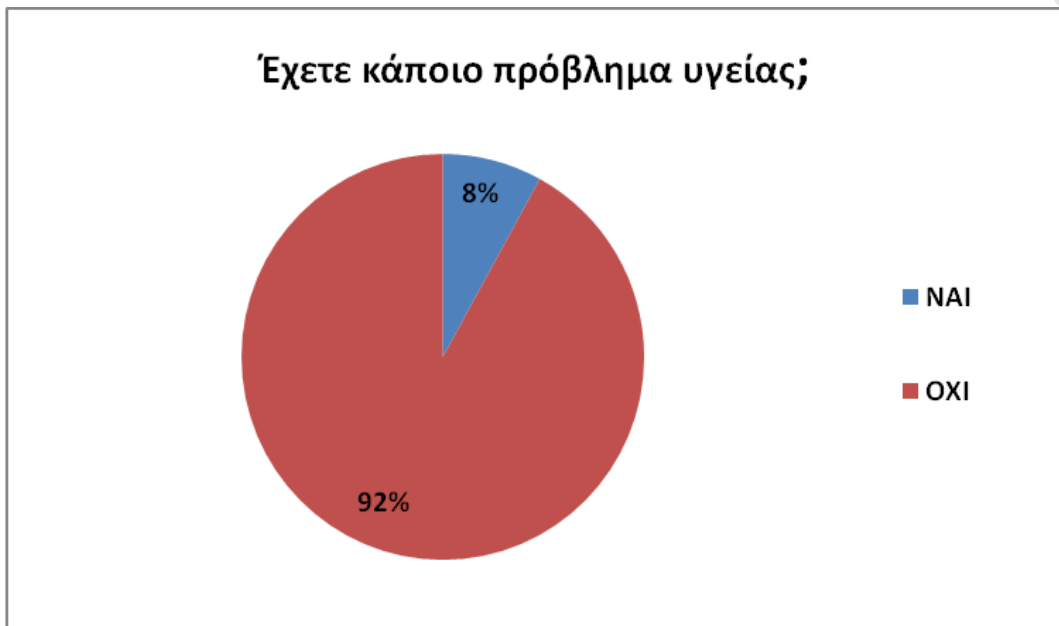
- με επαγγελματική δραστηριότητα στον ιδιωτικό και δημόσιο τομέα (55%)



- με κατά κύριο λόγο αθλητικό υπόβαθρο (65%)



- και χωρίς κάποιο πρόβλημα υγείας.



Πανεπιστήμιο Πειραιώς

Κεφάλαιο 4: Στοιχεία της επιχείρησης

4.1 Συλλογή στοιχείων

Η ανάλυση των στοιχείων που συλλέχθηκαν καθώς και τα αποτελέσματα που προέκυψαν για την εξαγωγή συμπερασμάτων έγιναν με τη χρήση του στατιστικού λογισμικού πακέτου «STAT GRAPHICS Plus 5.1».

Στις σελίδες που ακολουθούν καλούμαστε να μελετήσουμε μια χρονοσειρά σε πλήθος 95 αποτελεσμάτων και να μελετήσουμε την ύπαρξη εποχικότητας, την προσαρμοστικότητα και την τάση (trend) - ανοδική ή καθοδική- που προκύπτει από το κεντρικό αντικείμενο της μελέτης μας, την πρόβλεψη (Automatic Forecasting).

Η στατιστική έρευνα αφορά το γυμναστήριο ASANA-ELENI PETROULAKI, που εδρεύει επί της οδού Στροφυλίου 67 στην Κηφισιά. Η έναρξη λειτουργίας του γυμναστηρίου έγινε τον Ιανουάριο του 2000 και μέσα στην εν λόγω εργασία παραθέτω τις μηνιαίες εγγραφές νέων μελών μέχρι και το Δεκέμβριο του 2010. Το δείγμα που έχει ληφθεί για την πραγματοποίηση της στατιστικής μελέτης είναι 95 μήνες.

Η πρόβλεψη είναι για τους επόμενους 12 μήνες μετά τη στιγμή λήξης των ημερομηνιών που μετέχουν στον υπολογισμό (Ιανουάριος 2011-Δεκέμβριος 2011).

Πανεπιστήμιο Πειραιώς

4.2 Ποσοτική ανάλυση για λήψη αποφάσεων

Για την εξαγωγή των αποτελεσμάτων που θα παραθέσουμε παρακάτω εργαστήκαμε ως εξής:

- Φορτώσαμε τη χρονοσειρά και αφήσαμε την περιοχή της εποχικότητας κενή για να δούμε σε τι αποτελέσματα θα οδηγηθούμε αρχικά.
- Επιλέξαμε από το Analysis options τα 4 πρώτα διαγράμματα (Analysis Summary, Forecast Table, Model Comparison, Residual Autocorrelations) και το 6^ο στη σειρά (Residual Periodogram Table) και από το Graphical Options το No. 1, 2, 4, 6 (Time Sequence Plot, Forecast Plot, Residual Autocorrelation Function, Residual Partial Autocorrelation Function, Residual Periodogram). Επίσης, από το Analysis (Forecasting) Options με δεξί κλικ στην επιφάνεια εργασίας απορρίπτουμε τις 4 πρώτες επιλογές επειδή είναι πολύ απλοϊκές και επιλέγουμε όλα τα υπόλοιπα. Καθορίζουμε ως κριτήριο ανεύρεσης του βέλτιστου μοντέλου το Akaike (AIC) και προχωράμε στην μελέτη των αποτελεσμάτων που προκύπτουν.

Automatic Forecasting - NUMBER OF MEMBERS

Analysis Summary

Data variable: NUMBER OF MEMBERS

Number of observations = 95
Start index = 2/06
Sampling interval = 1,0 month(s)
Length of seasonality = 24

Forecast Summary

Forecast model selected: ARMA(4,3) SARMA(4,3)
Number of forecasts generated: 12
Number of periods withheld for validation: 0

Statistic	Estimation Period	Validation Period
RMSE	0,0000909182	
MAE	0,0000243311	
MAPE	0,00000707907	
ME	0,0000093848	
MPE	0,00000250569	

The StatAdvisor

This procedure will forecast future values of NUMBER OF MEMBERS. The data cover 95 time periods. Currently, model has been selected. Each value of NUMBER OF MEMBERS has been adjusted in the following way before the model was fit:

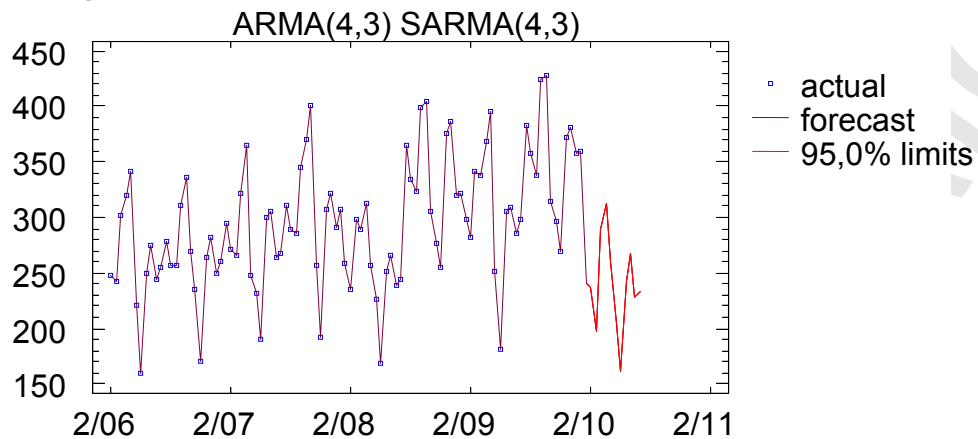
The table also summarizes the performance of the currently selected model in fitting the historical data. It displays:

- (1) the root mean squared error (RMSE)
- (2) the mean absolute error (MAE)
- (3) the mean absolute percentage error (MAPE)
- (4) the mean error (ME)
- (5) the mean percentage error (MPE)

Each of the statistics is based on the one-ahead forecast errors, which are the differences between the data value at time t and the forecast of that value made at time $t-1$. The first three statistics measure the magnitude of the errors. A better model will give a smaller value. The last two statistics measure bias. A better model will give a value close to 0.0.

NUMBER OF MEMBERS

Time Sequence Plot for NUMBER OF MEMBERS



Forecast Table for NUMBER OF MEMBERS

Period	Data	Forecast	Residual
2/02	247,0	247,0	0,00000366162
3/02	242,0	242,0	0,00000252153
4/02	301,0	301,0	8,90167E-7
5/02	320,0	320,0	9,68812E-7
6/02	342,0	342,0	-0,00000232745
7/02	220,0	220,0	0,00000200359
8/02	160,0	160,0	0,00000246108
9/02	250,0	250,0	0,00000110925
10/02	275,0	275,0	-3,76798E-8
11/02	244,0	244,0	2,331E-7
12/02	255,0	255,0	-8,40477E-8
1/03	278,0	278,0	2,90156E-8
2/03	257,0	257,0	3,79181E-7
3/03	257,0	257,0	1,37964E-7
4/03	311,0	311,0	-3,52063E-7
5/03	336,0	336,0	-5,1124E-7
6/03	270,0	270,0	0,00000266499
7/03	236,0	236,0	-2,57383E-7
8/03	171,0	171,0	7,88707E-7
9/03	264,0	264,0	-2,28998E-7
10/03	282,0	282,0	-3,99472E-7
11/03	250,0	250,0	4,27028E-7
12/03	260,0	260,0	3,20437E-7
1/04	295,0	295,0	-0,00000256499
2/04	271,0	271,0	-0,00000110783
3/04	265,0	265,0	0,00000111675
4/04	322,0	322,0	-0,00000243137
5/04	364,0	364,0	-0,00000288501
6/04	248,0	248,0	0,00000152928
7/04	231,0	231,0	0,00000214814
8/04	191,0	191,0	0,00000231574
9/04	300,0	300,0	-0,00000188687
10/04	305,0	305,0	-0,00000126716
11/04	264,0	264,0	6,31503E-7
12/04	267,0	267,0	3,25577E-7
1/05	310,0	310,0	0,00000103501
2/05	290,0	290,0	0,00000108383
3/05	285,0	285,0	6,94415E-7
4/05	345,0	345,0	-7,55521E-7
5/05	370,0	370,0	-0,00000157385
6/05	401,0	401,0	-0,00000392035
7/05	256,0	256,0	0,00000323843
8/05	192,0	192,0	0,00000486301
9/05	307,0	307,0	2,68014E-7
10/05	322,0	322,0	-2,40191E-7
11/05	291,0	291,0	-2,89448E-8

12/05	307,0	307,0	-6,87408E-7
1/06	258,0	258,0	6,2725E-7
2/06	235,0	235,0	4,89976E-7
3/06	299,0	299,0	-0,00000755922
4/06	290,0	290,0	0,0000104056
5/06	312,0	312,0	0,0000101246
6/06	256,0	256,0	0,00000168304
7/06	227,0	227,0	-0,00000996395
8/06	168,0	168,0	-0,0000123891
9/06	251,0	251,0	0,0000040951
10/06	265,0	265,0	0,00000634538
11/06	239,0	239,0	-0,00000167271
12/06	244,0	244,0	9,68012E-8
1/07	364,0	364,0	-0,00000320795
2/07	335,0	335,0	-0,00000425129
3/07	324,0	324,0	-0,00000135836
4/07	399,0	399,0	0,00000415655
5/07	405,0	405,0	0,00000837918
6/07	305,0	305,0	0,00000842301
7/07	277,0	277,0	-0,00000927879
8/07	255,0	255,0	-0,0000191592
9/07	375,0	375,0	7,90518E-7
10/07	387,0	387,0	0,00000344004
11/07	319,0	319,0	-0,00000119235
12/07	321,0	321,0	0,00000205007
1/08	299,0	299,0	0,0000122246
2/08	282,0	282,0	0,00000200975
3/08	341,0	341,0	-0,00000324122
4/08	337,0	337,0	0,000021607
5/08	368,0	368,0	0,0000254553
6/08	395,0	395,0	-0,0000176925
7/08	252,0	252,0	-0,0000184335
8/08	181,0	181,0	-0,000026586
9/08	306,0	306,0	0,0000133737
10/08	309,0	309,0	0,0000161463
11/08	285,0	285,0	-0,00000153936
12/08	298,0	298,0	-0,00000828223
1/09	382,0	382,0	0,0000173637
2/09	357,0	357,0	0,0000103986
3/09	338,0	338,0	-0,0000272137
4/09	424,0	424,0	0,0000418275
5/09	428,0	428,0	0,0000555049
6/09	315,0	315,0	-0,0000924448
7/09	296,0	296,0	0,0000734232
8/09	270,0	270,0	0,0000609738
9/09	372,0	372,0	-0,000420937
10/09	381,0	381,0	0,000478052
11/09	357,0	357,0	0,000345078
12/09	359,0	359,0	0,000329115

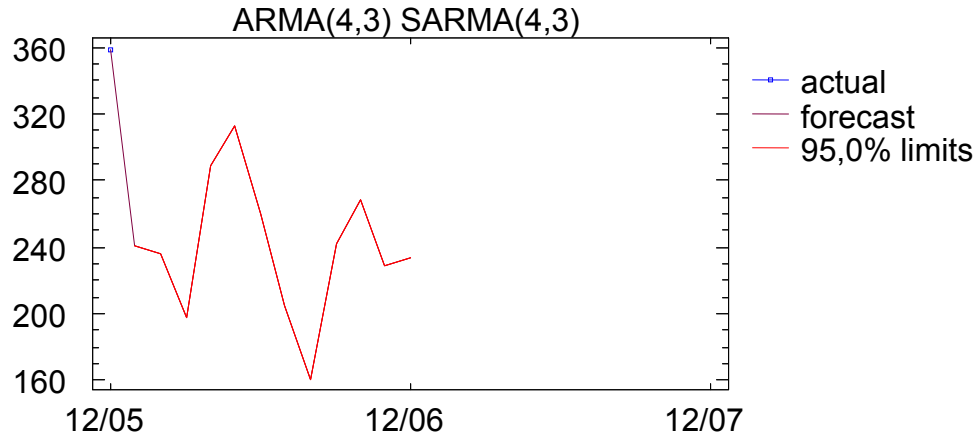
Period	Forecast	Lower 95,0% Limit	Upper 95,0% Limit
1/10	241,118	241,118	241,118
2/10	236,552	236,552	236,552
3/10	197,216	197,216	197,217
4/10	288,439	288,439	288,439
5/10	313,25	313,25	313,25
6/10	259,711	259,711	259,711
7/10	204,27	204,269	204,27
8/10	160,645	160,645	160,646
9/10	242,193	242,193	242,194
10/10	268,25	268,25	268,25
11/10	228,27	228,269	228,27
12/10	233,987	233,987	233,988

The StatAdvisor

This table shows the forecasted values for NUMBER OF MEMBERS. During the period where actual data is available, it also displays the predicted values from the fitted model and the residuals (data-forecast). For time periods beyond the end of the series, it shows 95,0% prediction limits for the forecasts. These limits show where the true data value at a selected future time is likely to be

with 95,0% confidence, assuming the fitted model is appropriate for the data. You can plot the forecasts by selecting Forecast Plot from the list of graphical options. You can change the confidence level while viewing the plot if you press the alternate mouse button and select Pane Options. To test whether the model fits the data adequately, select Model Comparisons from the list of Tabular Options.

NUMBER OF MEMBERS Forecast Plot for NUMBER OF MEMBERS



Model Comparison

Data variable: NUMBER OF MEMBERS
Number of observations = 95
Start index = 2/02
Sampling interval = 1,0 month(s)
Length of seasonality = 24

Models

- (A) Random walk
(C) Linear trend = $-224,029 + 0,864475 t$
(G) Simple moving average of 3 terms
(H) Simple exponential smoothing with alpha = 0,2685
(M) ARMA(0,0) SARMA(0,0)
(N) ARMA(1,0) SARMA(1,0)
(O) ARMA(2,1) SARMA(2,1)
(P) ARMA(3,2) SARMA(3,2)
(Q) ARMA(4,3) SARMA(4,3)

Estimation Period

Model	RMSE	MAE	MAPE	ME	MPE	AIC
(A)	28,1102	19,8428	6,85042	0,59168	-0,193277	6,67227
(C)	25,2631	19,3281	6,71874	-0,279787	-0,705084	6,50079
(G)	25,8194	19,1108	6,57538	1,6952	0,0795742	6,50225
(H)	24,7087	17,9103	6,09377	2,67547	0,36972	6,43536
(M)	57,9065	45,9628	16,7278	-6,40236E-14	-4,22373	8,13871
(N)	33,1208	22,2136	7,63009	5,02457	0,76734	7,06348
(O)	26,1166	18,6714	6,50207	2,19114	0,0147759	6,67251
(P)	8,08489	4,82596	1,6259	0,812333	0,0753797	4,41157
(Q)	0,0000909182	0,0000243311	0,000007079070	0,0000093848	0,00000250569-18,2953	

Model	RMSE	RUNS	RUNM	AUTO	MEAN	VAR
(A)	28,1102	OK	OK	***	OK	OK
(C)	25,2631	OK	***	***	OK	OK
(G)	25,8194	***	*	***	OK	OK
(H)	24,7087	***	*	**	OK	OK
(M)	57,9065	**	**	***	**	OK
(N)	33,1208	OK	***	***	OK	OK
(O)	26,1166	OK	OK	**	OK	OK

(P) 8,08489 OK OK *** OK ***
(Q) 0,0000909182 * OK OK OK ***

Key:

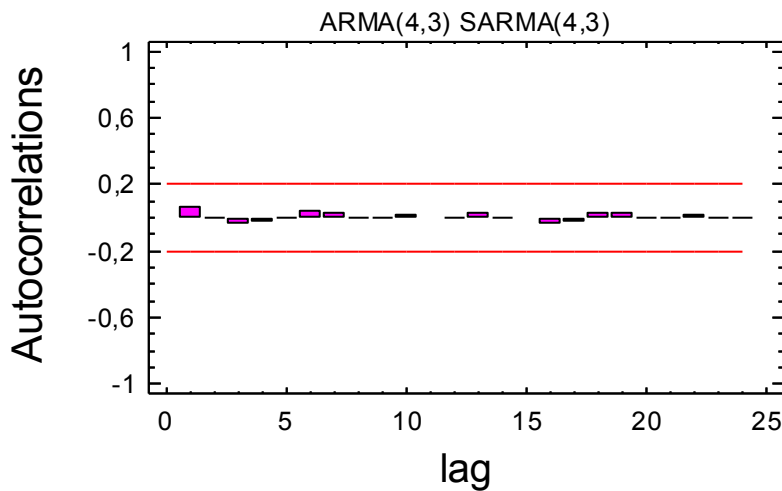
RMSE = Root Mean Squared Error
RUNS = Test for excessive runs up and down
RUNM = Test for excessive runs above and below median
AUTO = Box-Pierce test for excessive autocorrelation
MEAN = Test for difference in mean 1st half to 2nd half
VAR = Test for difference in variance 1st half to 2nd half
OK = not significant (p >= 0.05)
* = marginally significant (0.01 < p <= 0.05)
** = significant (0.001 < p <= 0.01)
*** = highly significant (p <= 0.001)

The StatAdvisor

This table compares the results of fitting different models to the data. The model with the lowest value of the Akaike Information Criterion (AIC) is model Q, which has been used to generate the forecasts.

The table also summarizes the results of five tests run on the residuals to determine whether each model is adequate for the data. An OK means that the model passes the test. One * means that it fails at the 95% confidence level. Two **'s means that it fails at the 99% confidence level. Three **'s means that it fails at the 99.9% confidence level. Note that the currently selected model, model Q, passes 3 tests.

Residual Autocorrelations for adjusted NUMBER OF MEMBERS:



Estimated Autocorrelations for residuals

Data variable: NUMBER OF MEMBERS
Model: ARMA(4,3) SARMA(4,3)

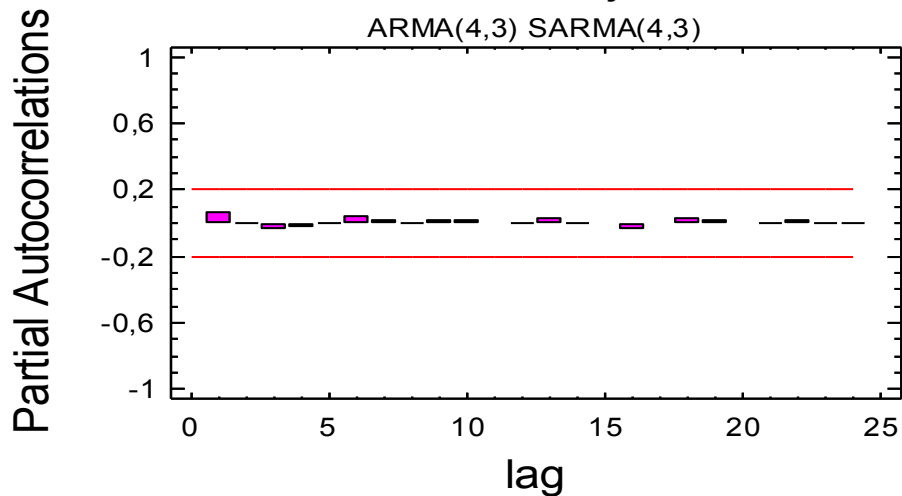
Lag	Autocorrelation	Std. Error	Lower 95,0% Prob. Limit	Upper 95,0% Prob. Limit
1	0,0626129	0,102598	-0,201088	0,201088
2	-0,00132276	0,102999	-0,201875	0,201875
3	-0,0494699	0,102999	-0,201876	0,201876
4	-0,0356927	0,103249	-0,202365	0,202365
5	-0,00484269	0,103379	-0,20262	0,20262
6	0,0337251	0,103381	-0,202624	0,202624
7	0,0240131	0,103497	-0,202851	0,202851
8	-0,00169139	0,103556	-0,202966	0,202966
9	0,00568547	0,103556	-0,202967	0,202967
10	0,0103121	0,103559	-0,202973	0,202973

11	-0,00792434	0,10357	-0,202994	0,202994
12	0,000352397	0,103577	-0,203007	0,203007
13	0,0273908	0,103577	-0,203007	0,203007
14	0,00133338	0,103653	-0,203156	0,203156
15	-0,00636652	0,103653	-0,203157	0,203157
16	-0,0514595	0,103657	-0,203165	0,203165
17	-0,0181987	0,103926	-0,203691	0,203691
18	0,0203703	0,103959	-0,203757	0,203757
19	0,0203138	0,104001	-0,203839	0,203839
20	-0,00136836	0,104043	-0,203921	0,203921
21	0,00128461	0,104043	-0,203921	0,203921
22	0,00897762	0,104043	-0,203922	0,203922
23	0,00201586	0,104051	-0,203938	0,203938
24	-0,00259278	0,104052	-0,203938	0,203938

The StatAdvisor

This table shows the estimated autocorrelations between the residuals at various lags. The lag k autocorrelation coefficient measures the correlation between the residuals at time t and time t-k. Also shown are 95,0% probability limits around 0.0. If the probability limits at a particular lag do not contain the estimated coefficient, there is a statistically significant correlation at that lag at the 95,0% confidence level. In this case, none of the 24 autocorrelations coefficients are statistically significant, implying that the time series may well be completely random (white noise). You can plot the autocorrelation coefficients by selecting Residual Autocorrelation Function from the list of Graphical Options.

Partial Autocorrelations for adjusted NUMBER OF MEMB



Periodogram for residuals

Data variable: NUMBER OF MEMBERS
Model: ARMA(4,3) SARMA(4,3)

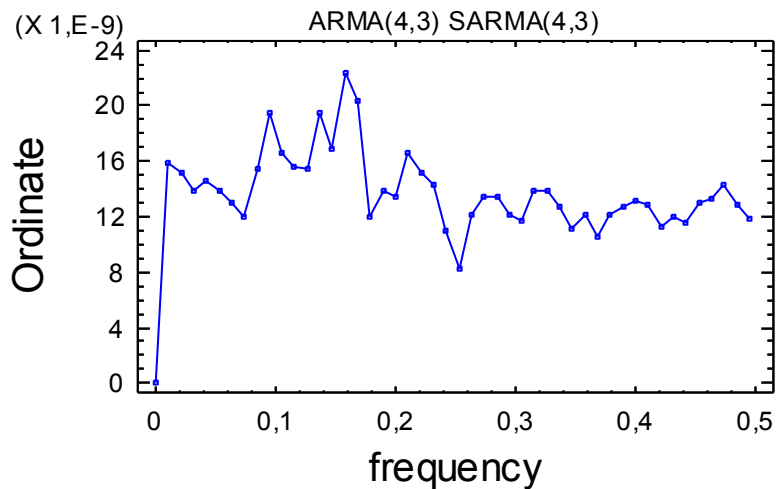
Frequency	Period	Ordinate	Cumulative Sum	Integrated Periodogram
0,0		2,99442E-38	2,99442E-38	4,58618E-32
0,0105263	95,0	1,59399E-8	1,59399E-8	0,0244132
0,0210526	47,5	1,51085E-8	3,10484E-8	0,0475529
0,0315789	31,6667	1,38023E-8	4,48506E-8	0,0686921
0,0421053	23,75	1,45674E-8	5,94181E-8	0,0910033
0,0526316	19,0	1,38662E-8	7,32843E-8	0,11224
0,0631579	15,8333	1,29613E-8	8,62456E-8	0,132092
0,0736842	13,5714	1,20552E-8	9,83008E-8	0,150555
0,0842105	11,875	1,55108E-8	1,13812E-7	0,174311
0,0947368	10,5556	1,9465E-8	1,33277E-7	0,204123
0,105263	9,5	1,66148E-8	1,49891E-7	0,22957
0,115789	8,63636	1,55675E-8	1,65459E-7	0,253413

0,126316	7,91667	1,54205E-8	1,80879E-7	0,27703
0,136842	7,30769	1,95493E-8	2,00429E-7	0,306972
0,147368	6,78571	1,69227E-8	2,17351E-7	0,33289
0,157895	6,33333	2,23687E-8	2,3972E-7	0,367149
0,168421	5,9375	2,02931E-8	2,60013E-7	0,39823
0,178947	5,58824	1,20599E-8	2,72073E-7	0,4167
0,189474	5,27778	1,38534E-8	2,85926E-7	0,437918
0,2	5,0	1,35051E-8	2,99432E-7	0,458602
0,210526	4,75	1,66476E-8	3,16079E-7	0,484099
0,221053	4,52381	1,5108E-8	3,31187E-7	0,507238
0,231579	4,31818	1,42501E-8	3,45437E-7	0,529063
0,242105	4,13043	1,10193E-8	3,56457E-7	0,54594
0,252632	3,95833	8,27057E-9	3,64727E-7	0,558607
0,263158	3,8	1,20955E-8	3,76823E-7	0,577132
0,273684	3,65385	1,33902E-8	3,90213E-7	0,59764
0,284211	3,51852	1,3429E-8	4,03642E-7	0,618208
0,294737	3,39286	1,21017E-8	4,15744E-7	0,636742
0,305263	3,27586	1,17753E-8	4,27519E-7	0,654777
0,315789	3,16667	1,39043E-8	4,41423E-7	0,676073
0,326316	3,06452	1,39176E-8	4,55341E-7	0,697389
0,336842	2,96875	1,26642E-8	4,68005E-7	0,716785
0,347368	2,87879	1,1176E-8	4,79181E-7	0,733902
0,357895	2,79412	1,2147E-8	4,91328E-7	0,752506
0,368421	2,71429	1,0574E-8	5,01902E-7	0,768701
0,378947	2,63889	1,21183E-8	5,1402E-7	0,787261
0,389474	2,56757	1,26924E-8	5,26713E-7	0,8067
0,4	2,5	1,31463E-8	5,39859E-7	0,826835
0,410526	2,4359	1,2854E-8	5,52713E-7	0,846522
0,421053	2,375	1,12639E-8	5,63977E-7	0,863773
0,431579	2,31707	1,19311E-8	5,75908E-7	0,882046
0,442105	2,2619	1,15278E-8	5,87436E-7	0,899702
0,452632	2,2093	1,30773E-8	6,00513E-7	0,919731
0,463158	2,15909	1,33106E-8	6,13824E-7	0,940117
0,473684	2,11111	1,43591E-8	6,28183E-7	0,962109
0,484211	2,06522	1,29066E-8	6,41089E-7	0,981877
0,494737	2,02128	1,18331E-8	6,52923E-7	1,0

The StatAdvisor

This table shows the periodogram ordinates for the residuals. It is often used to identify cycles of fixed frequency in the data. The periodogram is constructed by fitting a series of sine functions at each of 48 frequencies. The ordinates are equal to the squared amplitudes of the sine functions. The periodogram can be thought of as an analysis of variance by frequency, since the sum of the ordinates equals the total corrected sum of squares in an ANOVA table. You can plot the periodogram ordinates by selecting Periodogram from the list of Graphical Options.

Residual Periodogram for adjusted NUMBER OF MEMBERS



4.3 Συμπεράσματα ποσοτικής ανάλυσης

Καταρχάς, πρέπει στην αρχή των σχολίων μας να επισημάνουμε ότι η **χρονοσειρά μας είναι στα όρια της κανονικότητας**. Ως προς τα ζητήματα που καλούμαστε να απαντήσουμε, έχουμε να σχολιάσουμε τα εξής: η **τάση (trend) είναι εμφανώς καθοδική**, κάτι που φαίνεται από το Forecast Plot και το Time Sequence Plot. Αυτό σημαίνει ότι σε μελλοντικό χρονικό διάστημα 12 μηνών, προβλέπεται μείωση του αριθμού εγγραφών νέων μελών.

Αναφορικά με την εποχικότητα, η **χρονοσειρά μας παρουσιάζει εποχικότητα**. Για την ύπαρξη της, βεβαιωνόμαστε από το Residual Periodogram καθώς, επιλέγοντας το Locate και τοποθετώντας το στην πρώτη κορυφή (η οποία όμως δεν είναι υπερβολικά κοντά στην αφετηρία, γεγονός που θα καθιστούσε την μέτρηση αυτής της κορυφής αναξιόπιστη) προκύπτει ένα νούμερο που αντιστοιχεί σε 24μηνη εποχικότητα. Επομένως, για να εξαγάγουμε σωστά αποτελέσματα για την χρονοσειρά μας επιστρέφουμε στο Automatic Forecasting και δηλώνουμε στην εποχικότητα 24 (Seasonality=24). Πατώντας το OK, βλέπουμε ότι τα διαγράμματα μας διαφοροποιούνται κατά πολύ. Ωστόσο δεν γνωρίζω κατά πόσο ο όρος εποχικότητα ισχύει όταν μιλάμε για περιπτώσεις 12 μηνών και πάνω.

Ως εκ τούτου, είναι τώρα πλέον η ώρα για να εντοπίσουμε το **βέλτιστο μοντέλο επίλυσης** όπως αυτό προκρίνεται από το Model Comparison. Βλέπουμε, λοιπόν, ότι το μοντέλο που προκρίνεται με 3 OK, 3 αστεράκια και ένα αστεράκι είναι το **Model Q** το οποίο έχει και το μικρότερο AIC (-18,2963).

Σε αυτό το σημείο ολοκληρώνεται η μελέτη της χρονοσειράς μας ως προς την πρόβλεψη, την εποχικότητα και την τάση. Σε περίπτωση που θα θέλαμε να εξετάσουμε πιο προηγμένα μεγέθη, το Statgraphics παρέχει

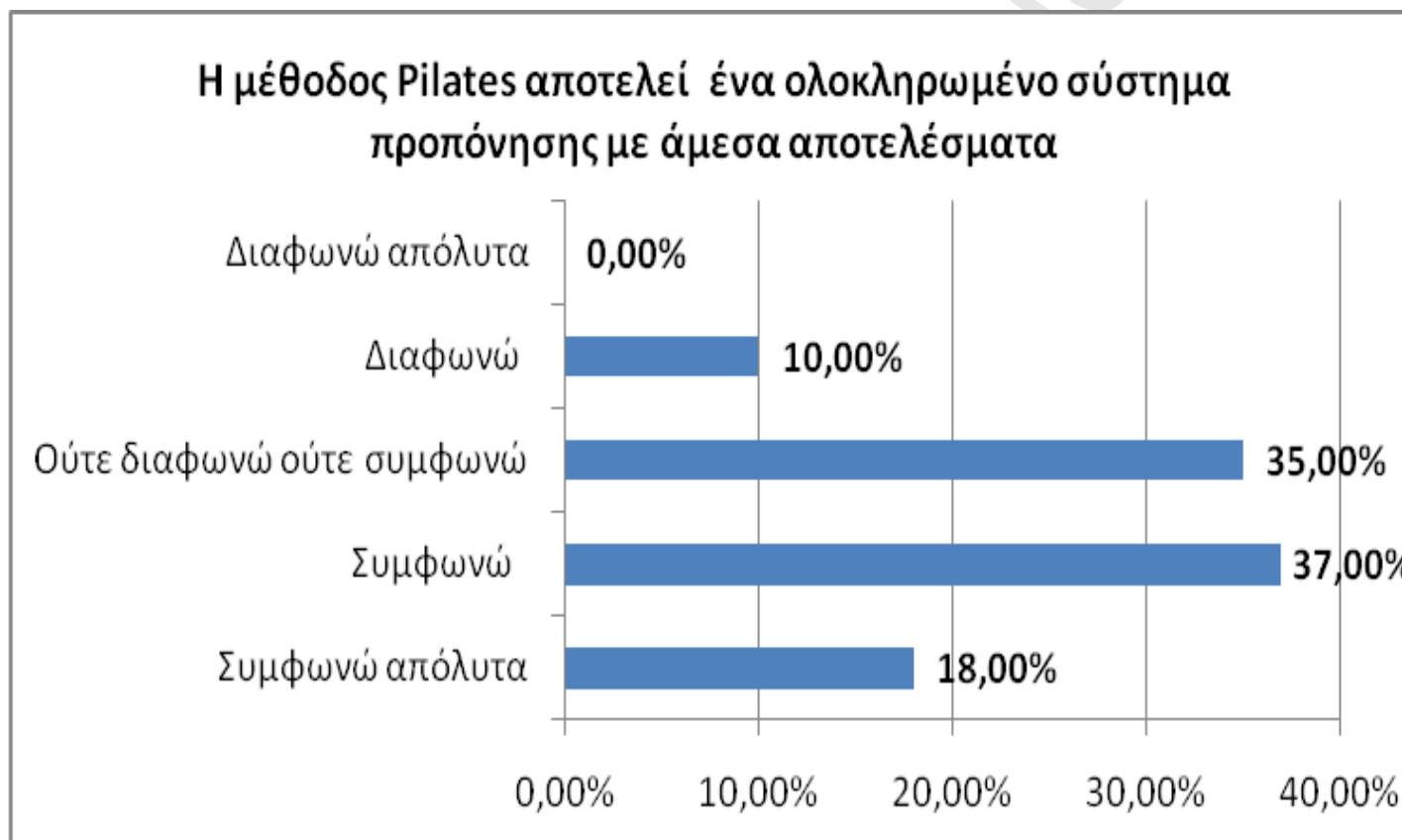
ποικίλες επιλογές που θα μπορούσαν να οδηγήσουν στα επιθυμητά συμπεράσματα, τα οποία, όμως, δεν είναι αντικείμενο της παρούσας εργασίας.

Πανεπιστήμιο Πειραιώς

Κεφάλαιο 5: Αποτελέσματα

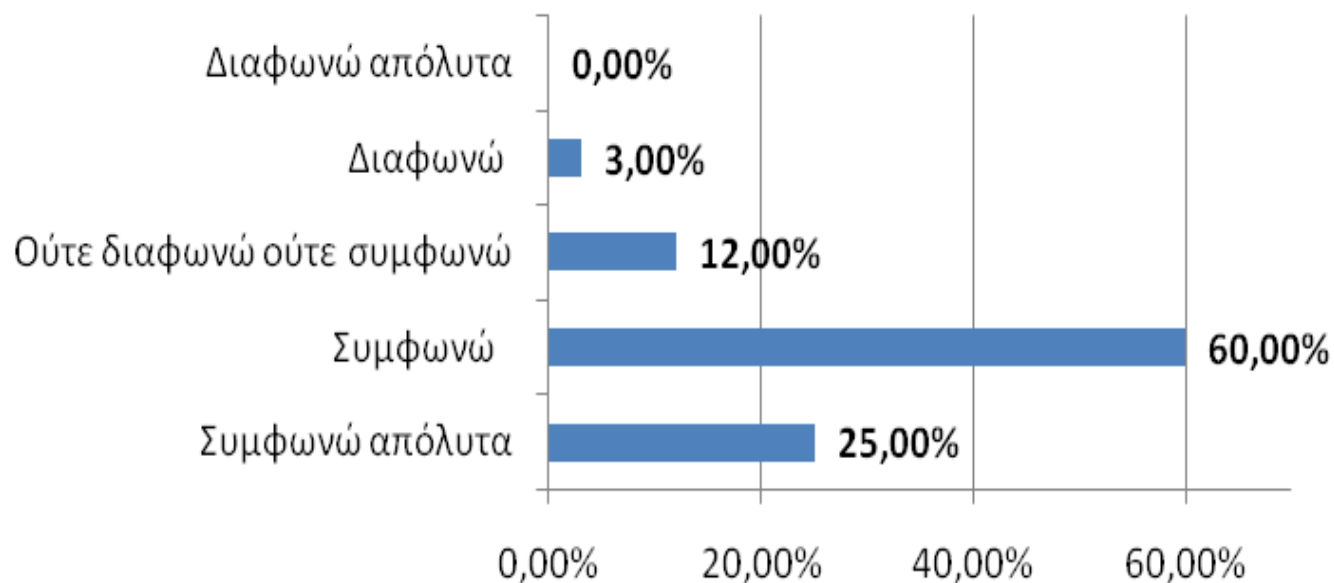
5.1 Ερωτηματολόγιο (Ανάλυση αποτελεσμάτων)

Στις σελίδες που ακολουθούν εμφανίζονται διαγραμματικά οι απαντήσεις του δείγματος μας στο ερωτηματολόγιο που του τέθηκε να σχολιάσει.

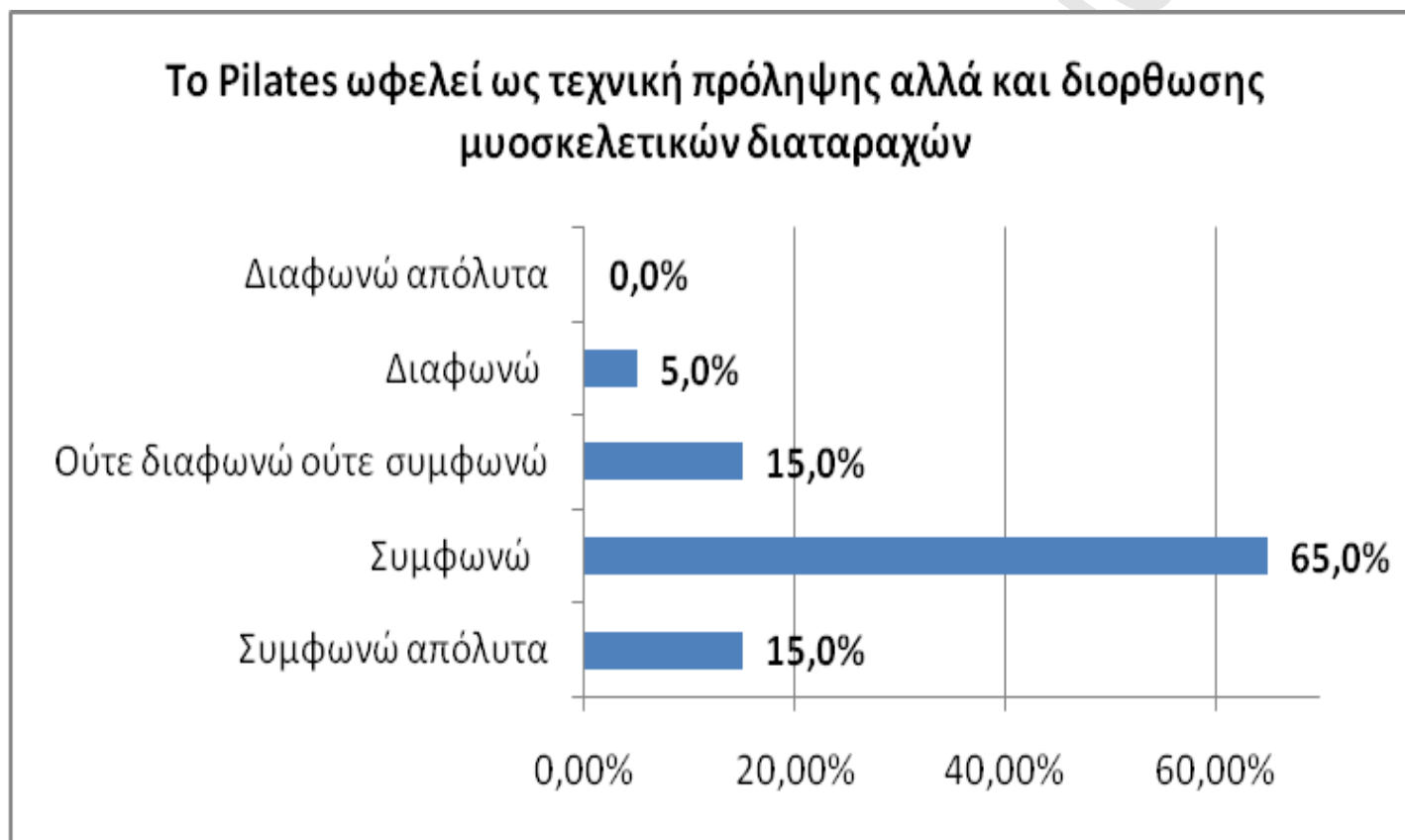


Σύμφωνα με το παραπάνω διάγραμμα μόλις το 18% των πελατών ενός γυμναστηρίου συμφωνούν απόλυτα ότι η μέθοδος Pilates αποτελεί ένα ολοκληρωμένο σύστημα προπόνησης με άμεσα αποτελέσματα, ενώ το 37% απλά συμφωνεί και το 10% διαφωνεί.

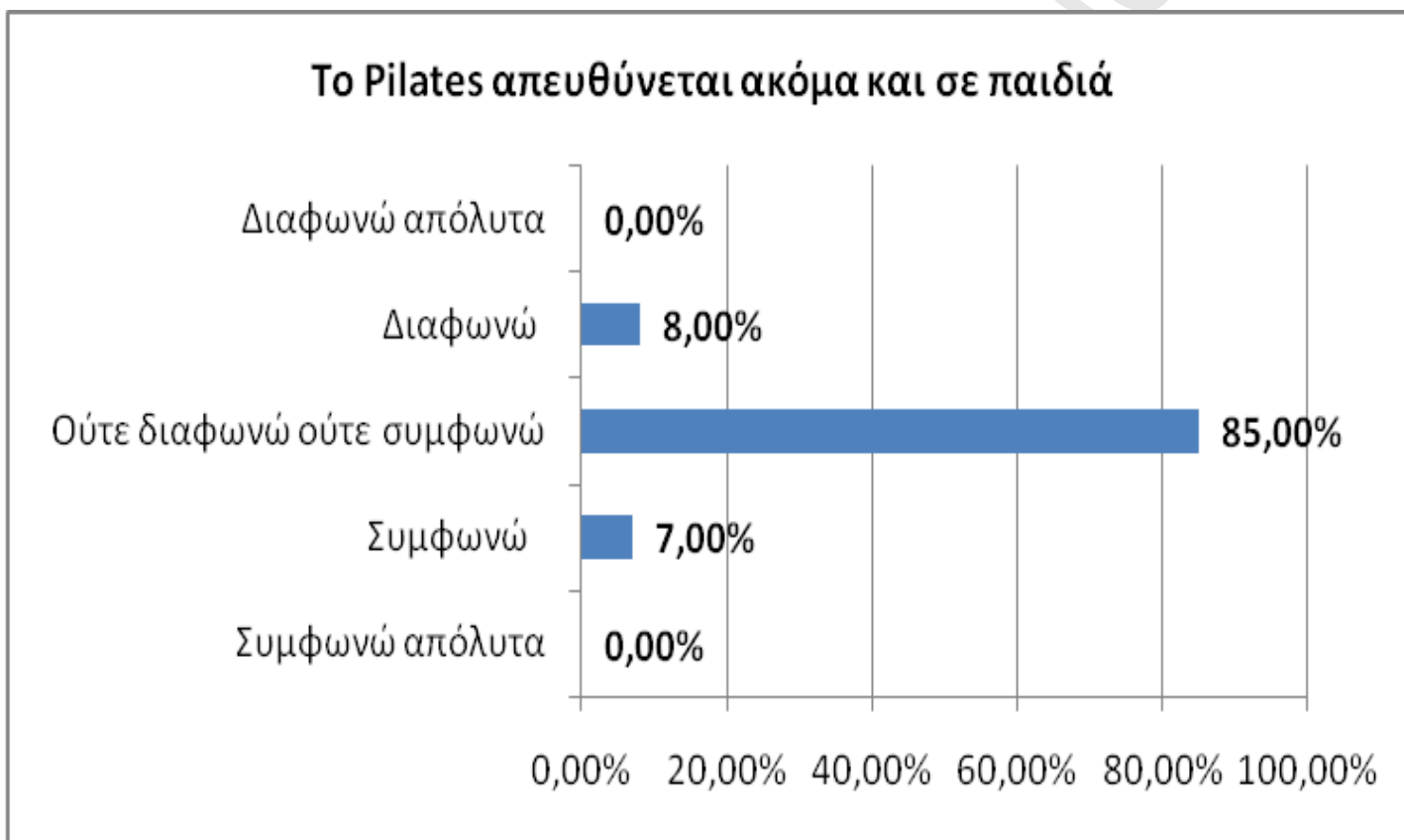
Η μέθοδος Pilates απευθύνεται τόσο σε αθλητές, όσο και σε απλούς ανθρώπους ανεξάρτητα από το φύλο και την ηλικία



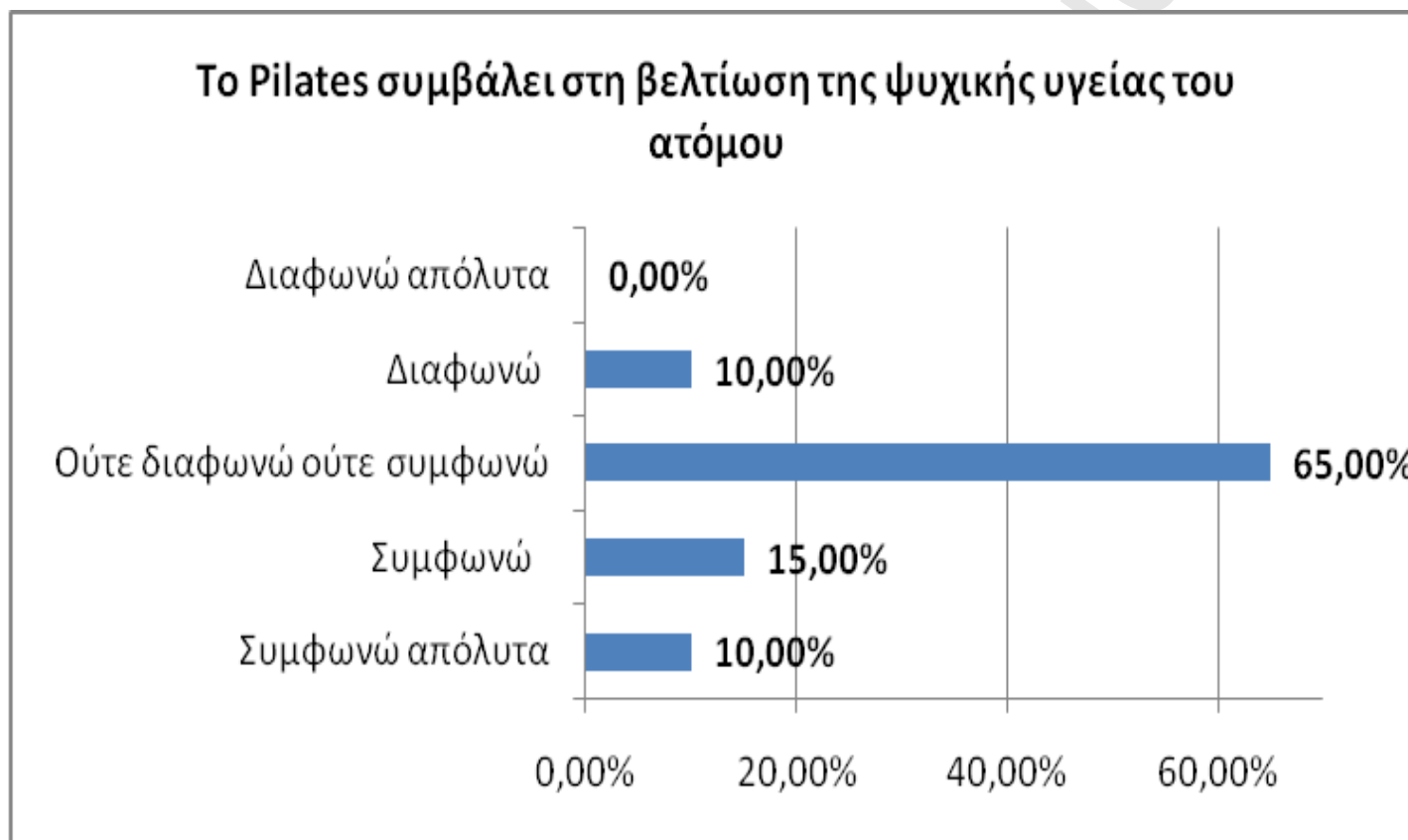
Σύμφωνα με το παραπάνω διάγραμμα το 60% των πελατών ενός γυμναστηρίου συμφωνούν ότι η μέθοδος Pilates απευθύνεται σε όλους τους ανθρώπους ανεξαρτήτου αθλητικού υπόβαθρου, φύλου και ηλικίας, ενώ το 25% συμφωνεί απολύτως.



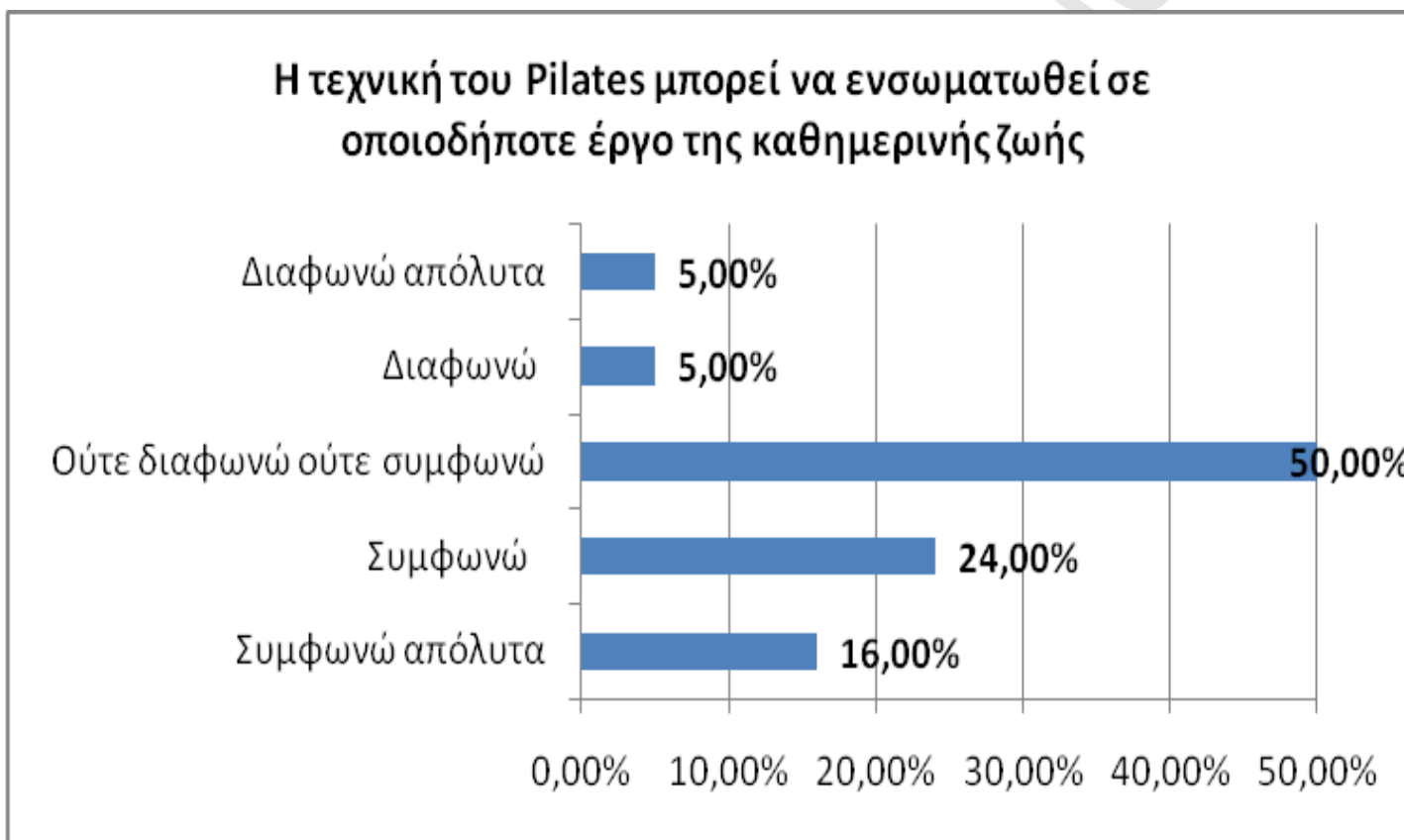
Σύμφωνα με το παραπάνω διάγραμμα η πλειοψηφία αναγνωρίζει την ωφέλεια της μεθόδου Pilates ως τεχνική πρόληψης αλλά και διορθωσης μυοσκελετικών διαταραχών.



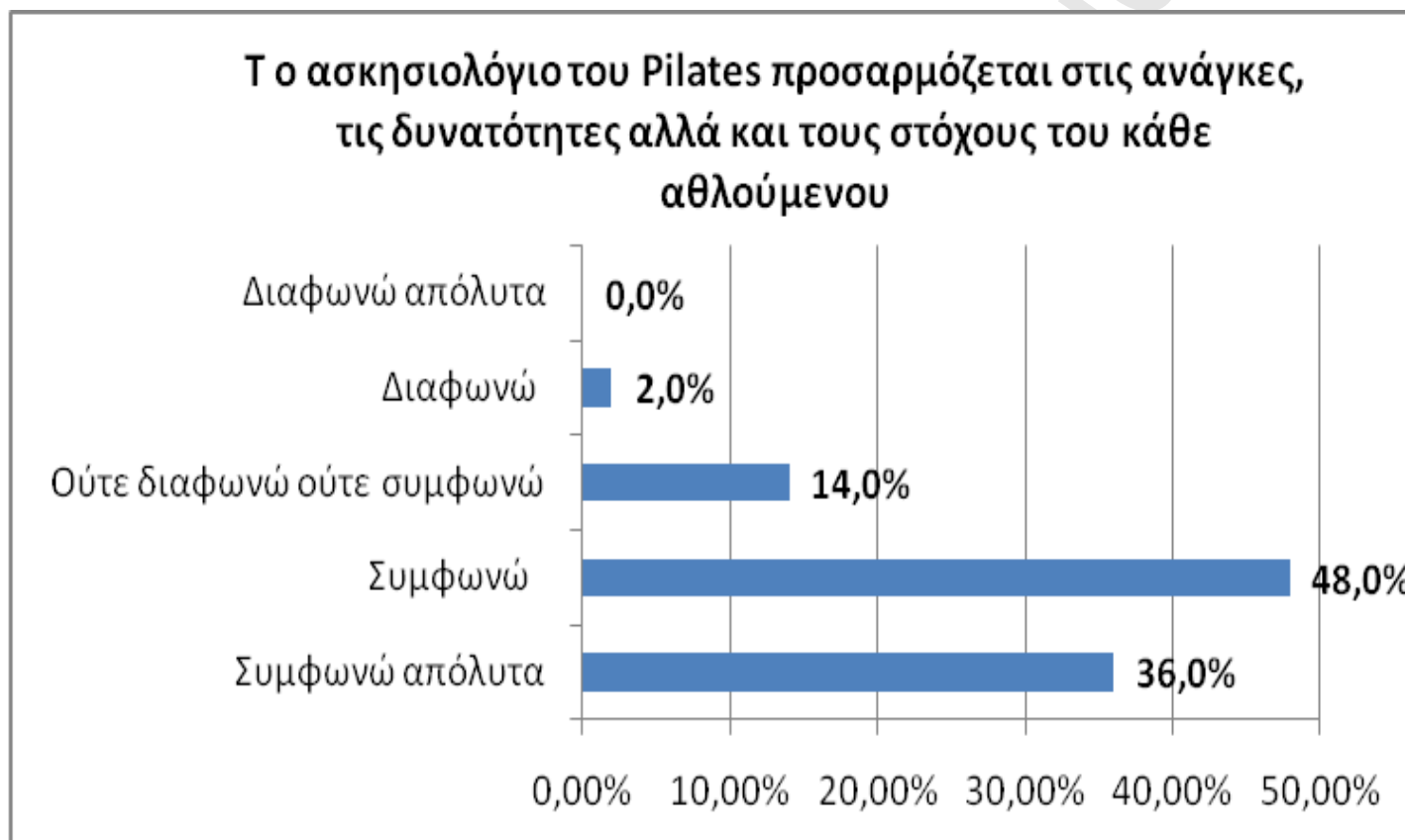
Σύμφωνα με το παραπάνω διάγραμμα το 85% των πελατών ενός γυμναστηρίου αναγνωρίζει ότι η μέθοδος Pilates απευθύνεται και σε παιδιά.



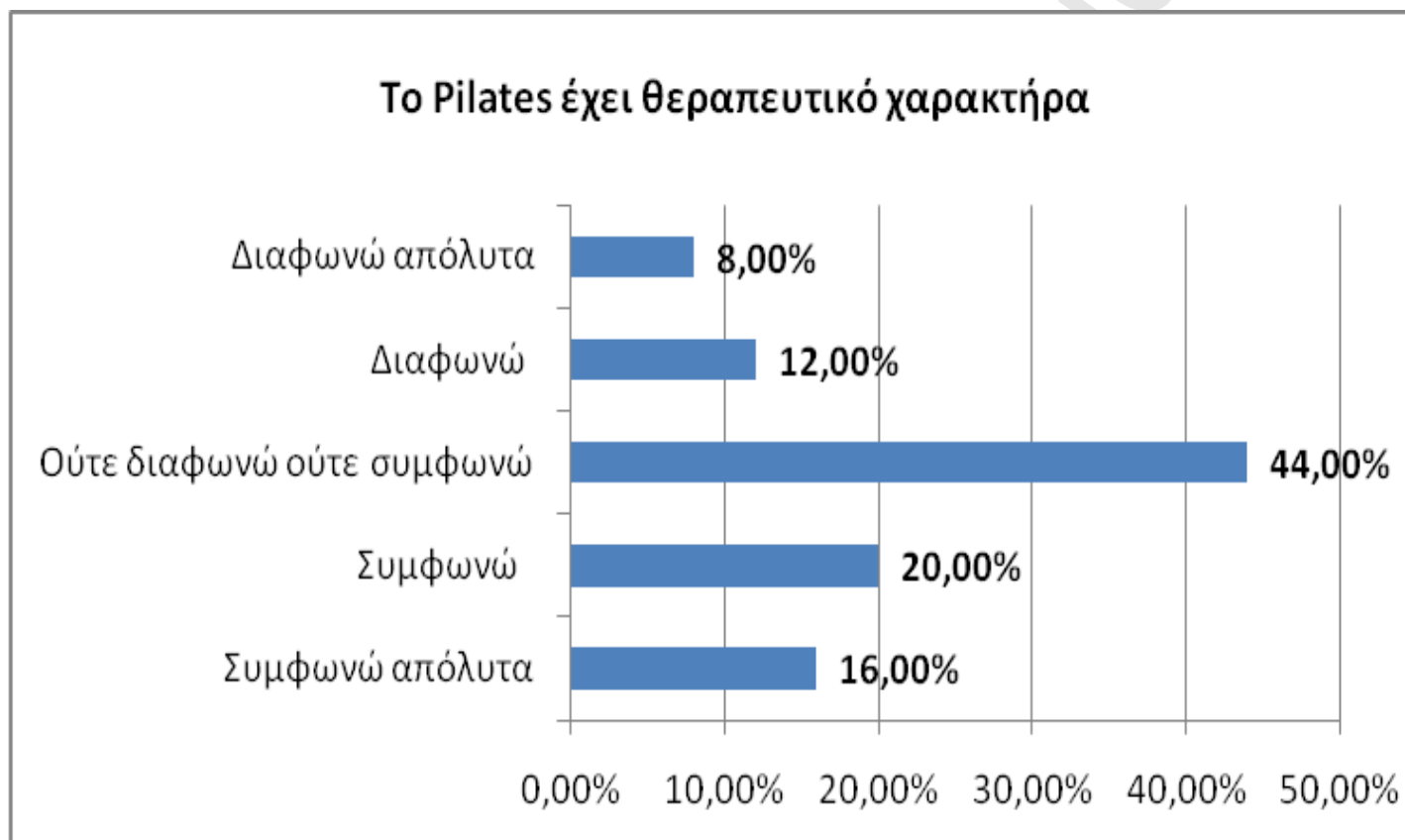
Σύμφωνα με το παραπάνω διάγραμμα το 75% των πελατών ενός γυμναστηρίου συμφωνούν και κάποιοι από αυτούς συμφωνούν απόλυτα ότι το Pilates συμβάλει στη βελτίωση της ψυχικής υγείας του ατόμου.



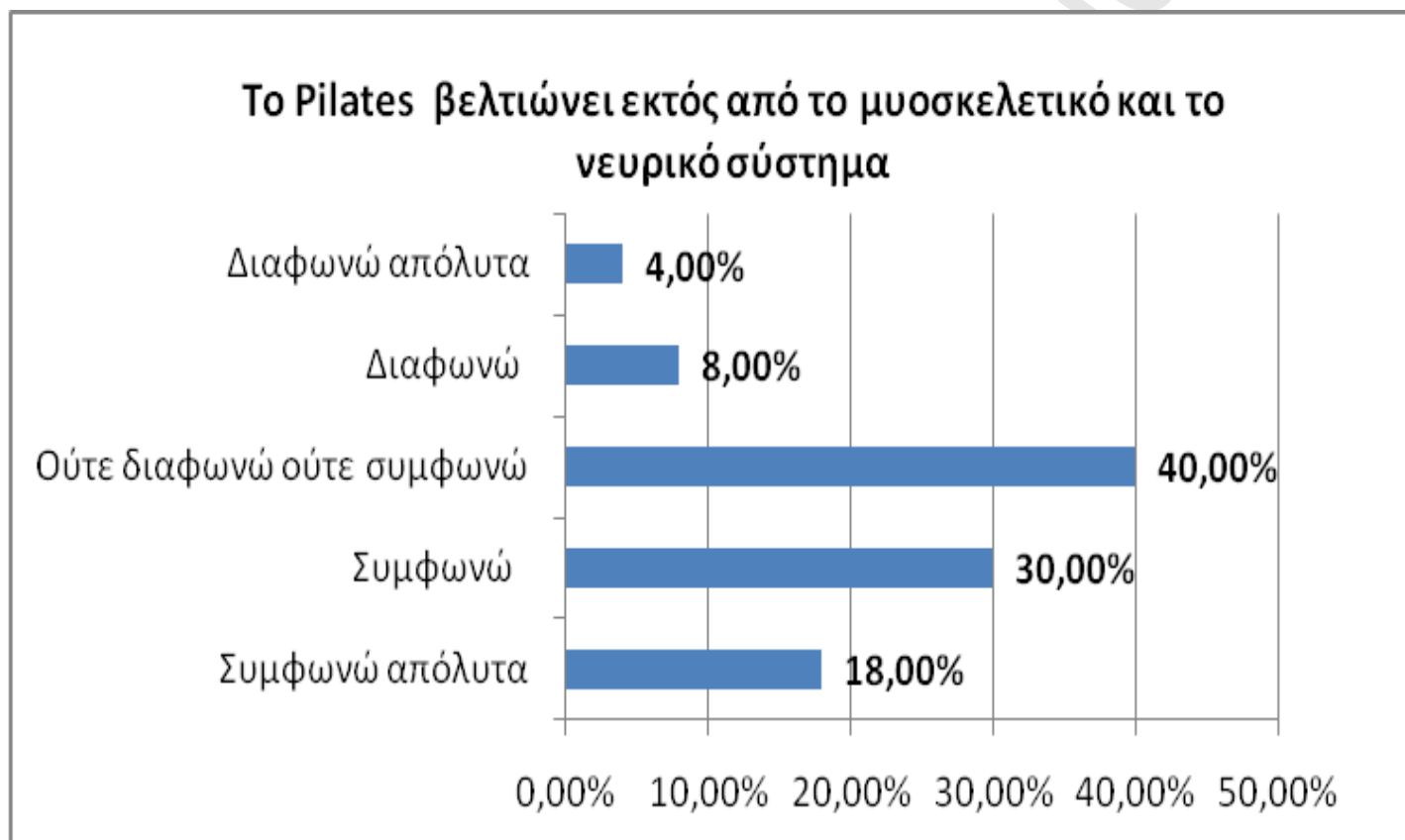
Σύμφωνα με το παραπάνω διάγραμμα το 50% δηλώνει άγνοια κατά πόσο η μέθοδος αυτή εκγύμνασης μπορεί να ενσωματωθεί σε οποιοδήποτε έργο της καθημερινότητας τους.



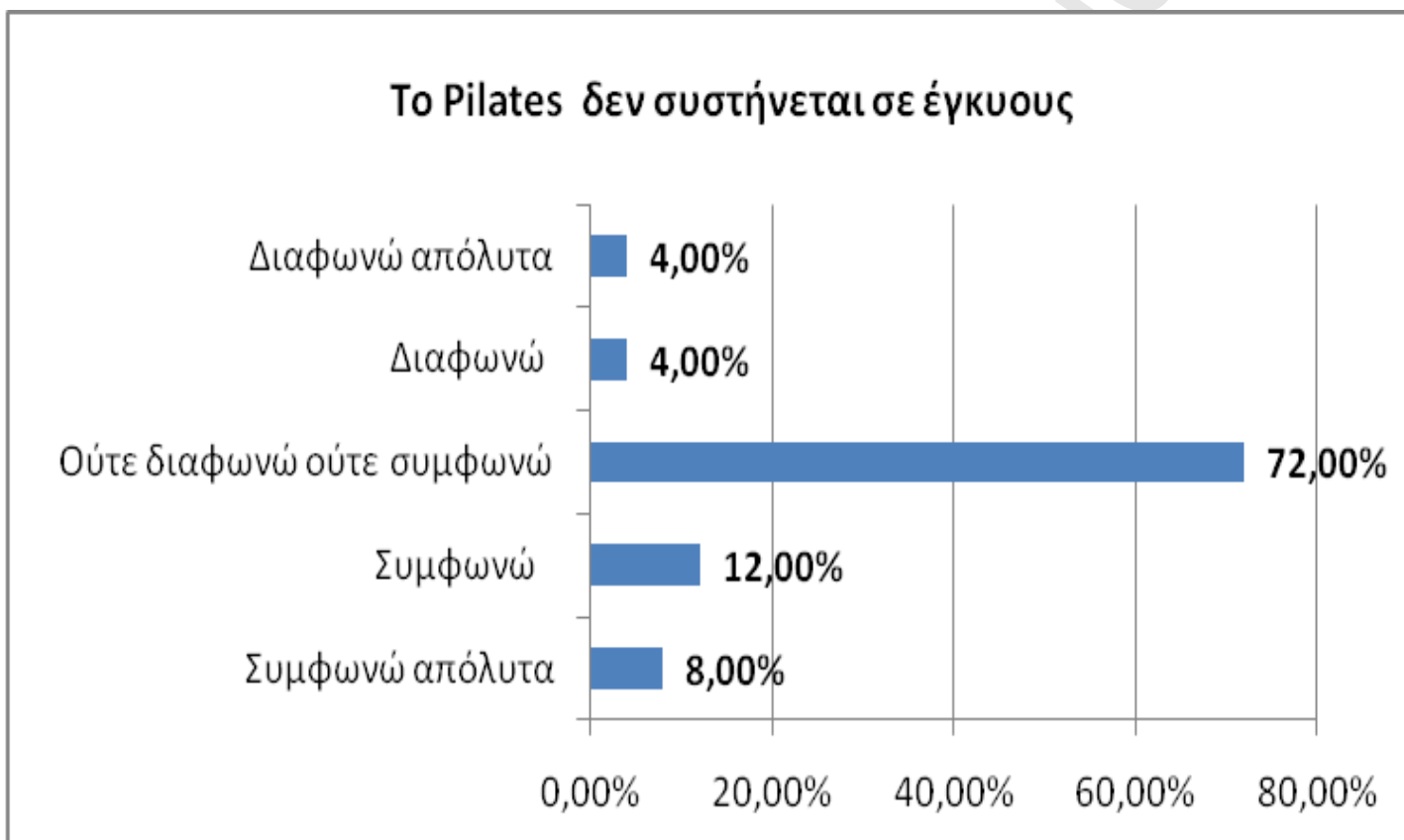
Σύμφωνα με το παραπάνω διάγραμμα μόλις το 2% από το πελατολόγιο ενός γυμναστηρίου διαφωνεί ότι το ασκησιολόγιο της Pilates προσαρμόζεται στις ανάγκες, τις δυνατότητες και τους στόχους του κάθε αθλούμενου.



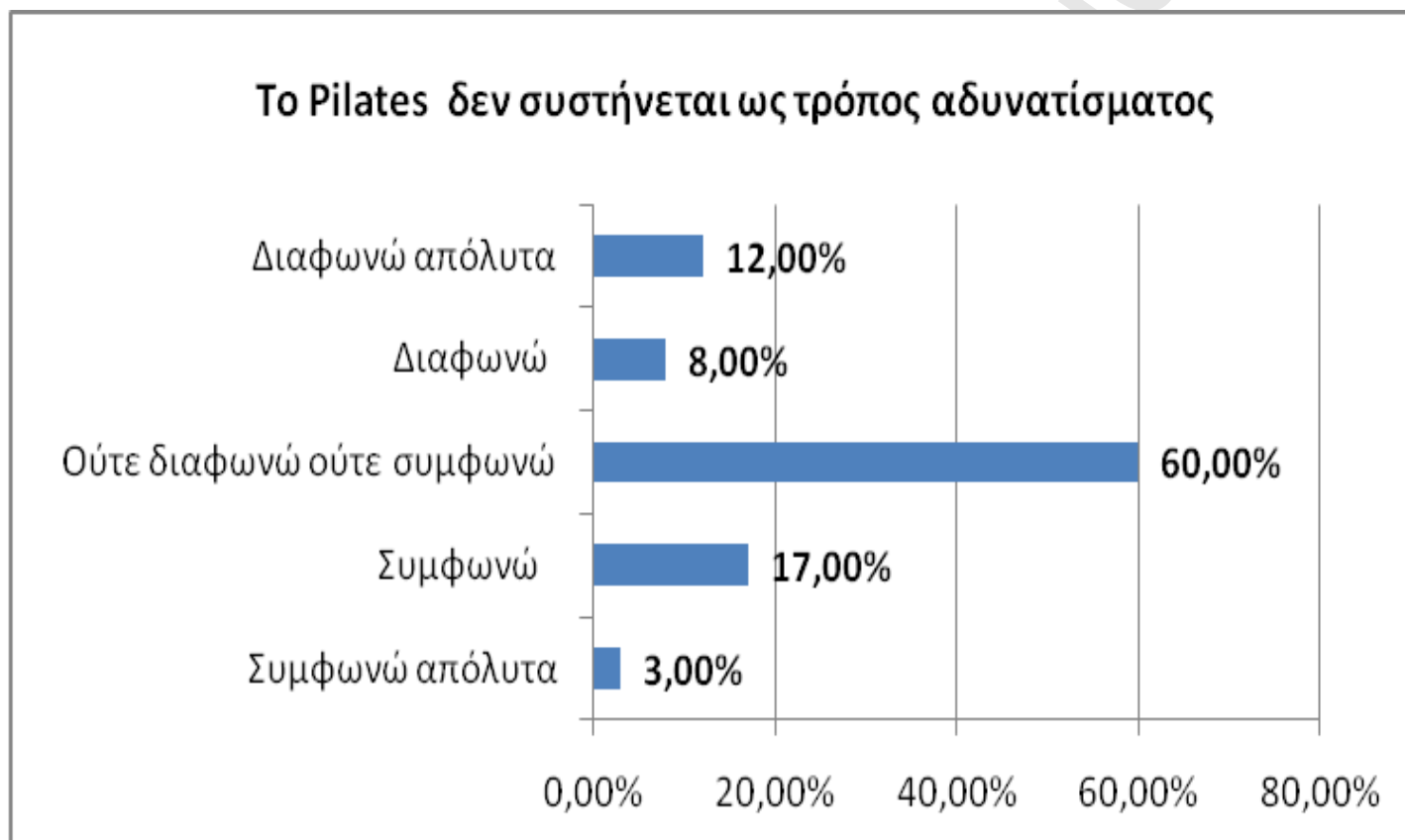
Σύμφωνα με το παραπάνω διάγραμμα είναι αξιοσημείωτο ότι 44% του πελατολογίου δεν γνωρίζει αν η μέθοδος Pilates έχει θεραπευτικό χαρακτήρα.



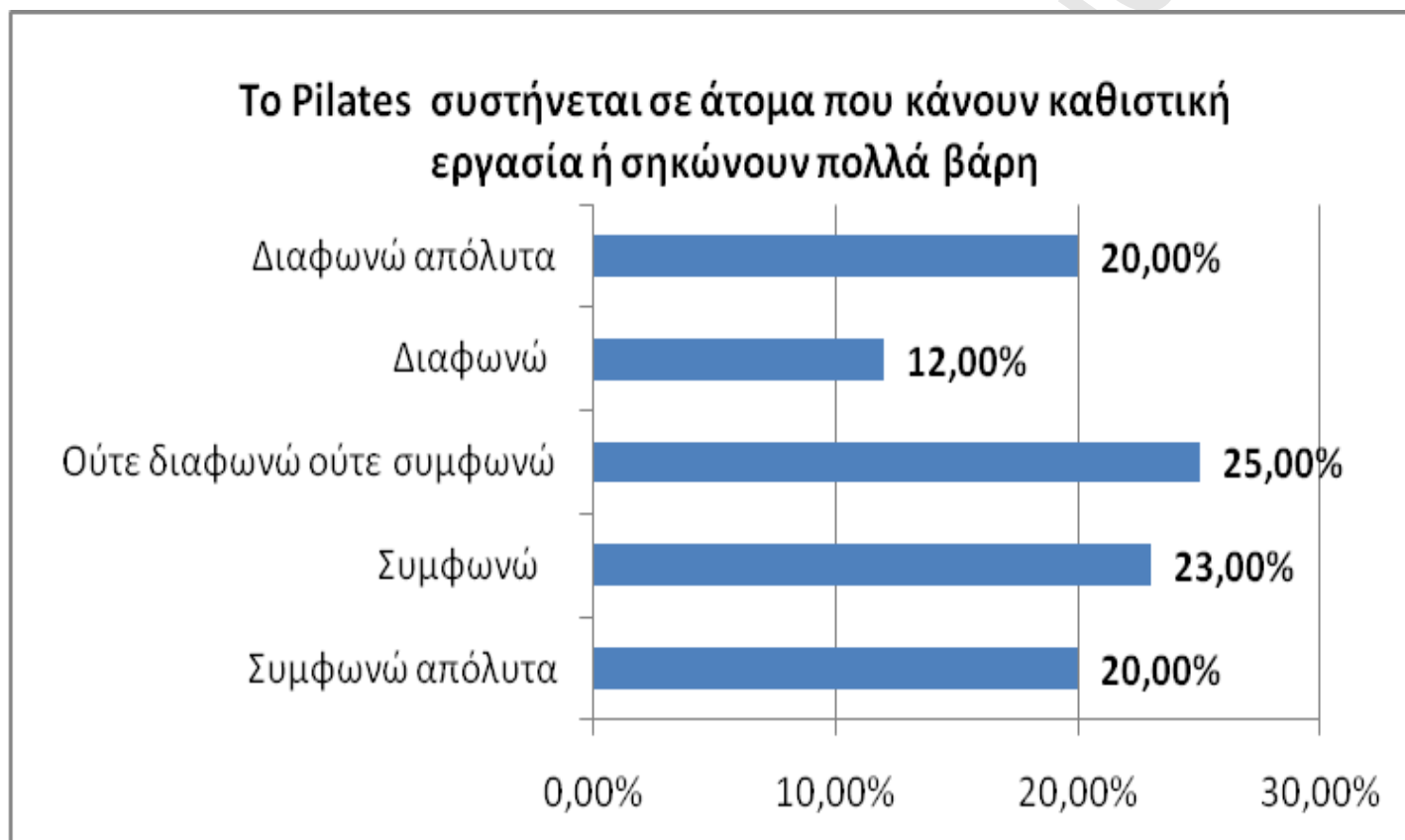
Σύμφωνα με το παραπάνω διάγραμμα το 40% του πελατολογίου ενός γυμναστηρίου δε γνωρίζει τις ωφέλειες της μεθόδου Pilates πέρα από το μυοσκελετικό στο νευρικό σύστημα.



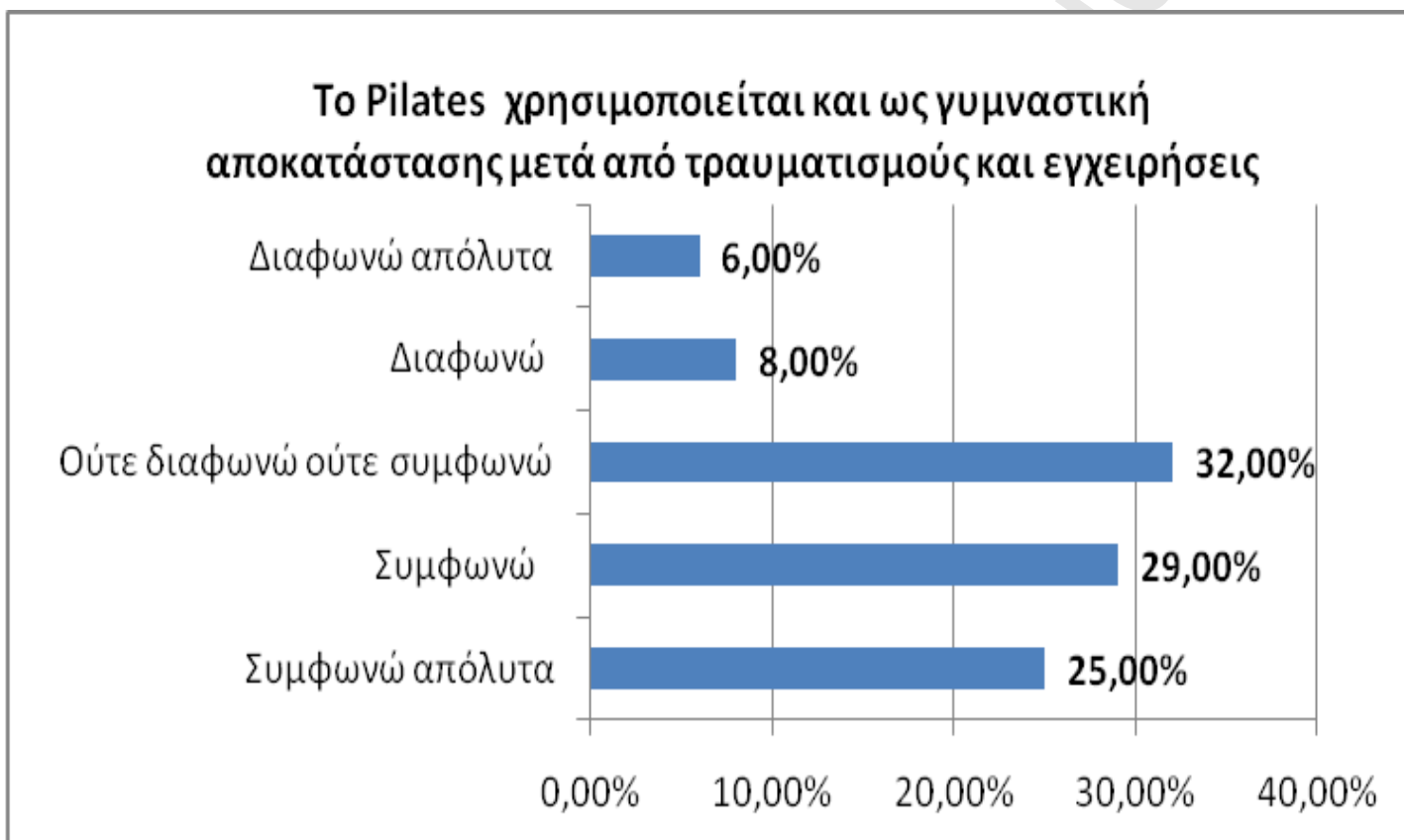
Σύμφωνα με το παραπάνω διάγραμμα το 72% δε γνωρίζει αν το Pilates απευθύνεται σε εγκύους.



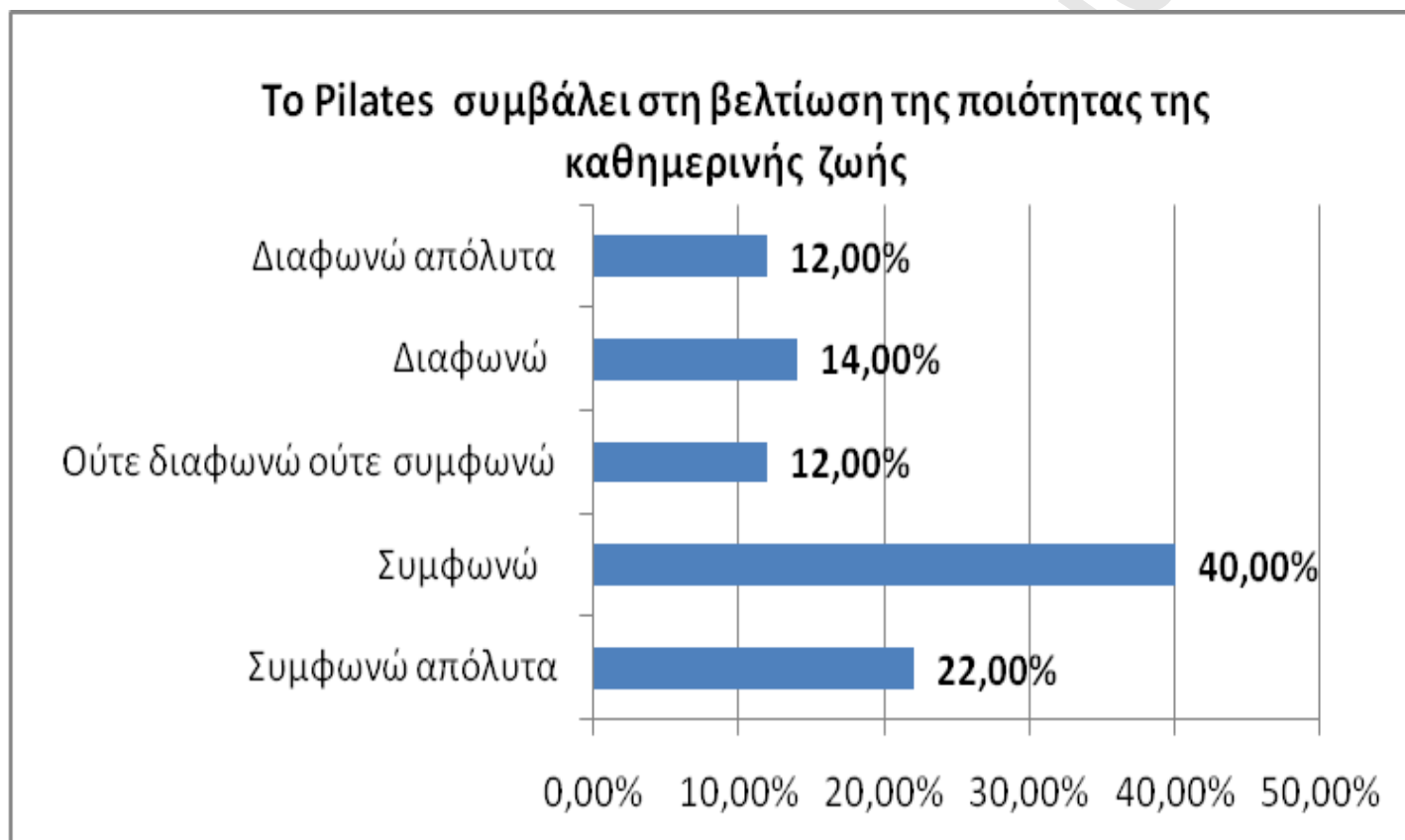
Σύμφωνα με το παραπάνω διάγραμμα μόλις το 3% συμφωνεί απόλυτα ότι η μέθοδος Pilates συστήνεται ως τρόπος αδυνατίσματος και 12% διαφωνεί απόλυτα με την πρόταση αυτή.



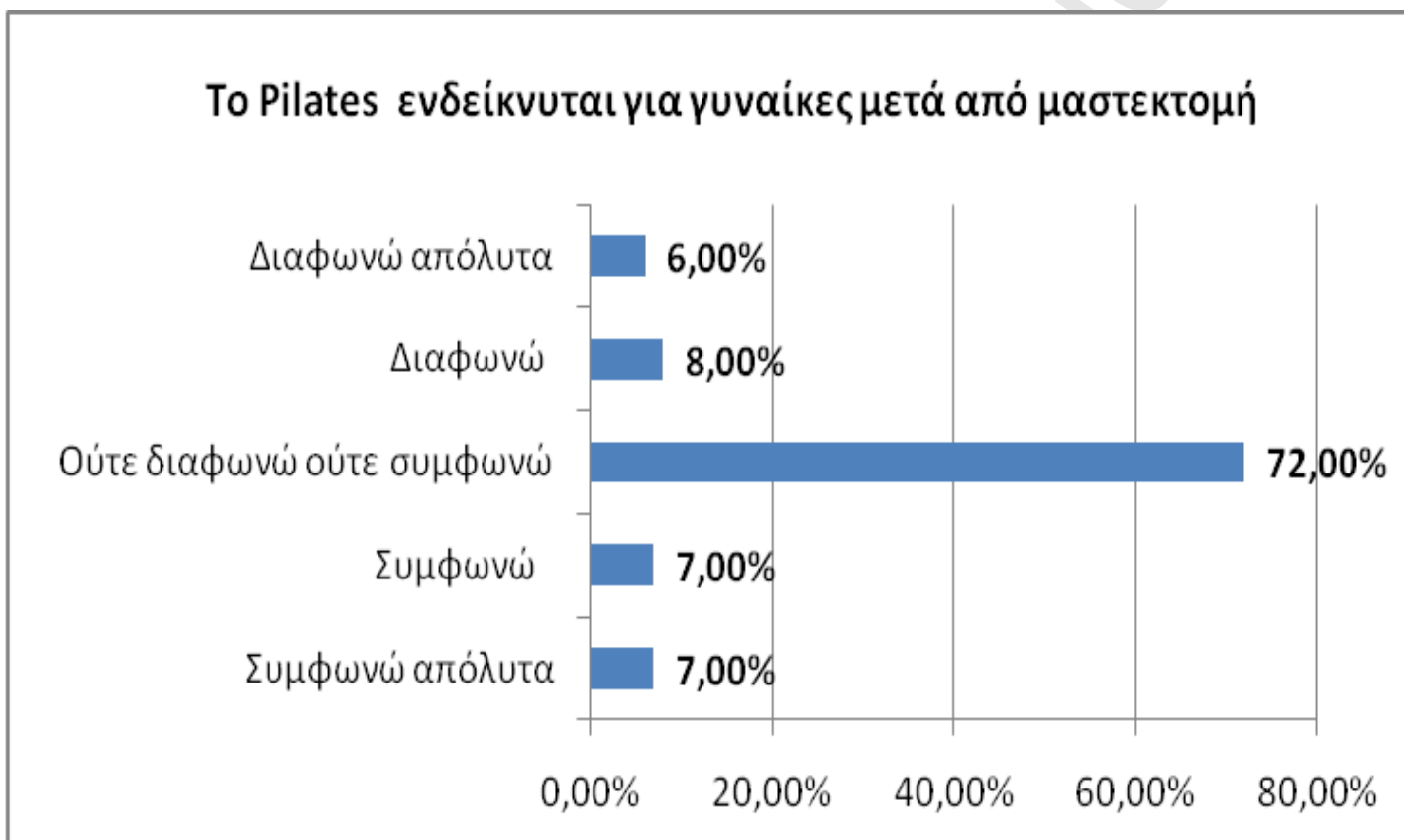
Σύμφωνα με το παραπάνω διάγραμμα υπάρχει ένα ποσοστό 12% που διαφωνεί απόλυτα ότι το Pilates δε συστήνεται σε άτομα που κάνουν καθιστική εργασία ή σηκώνουν πολλά βάρη.



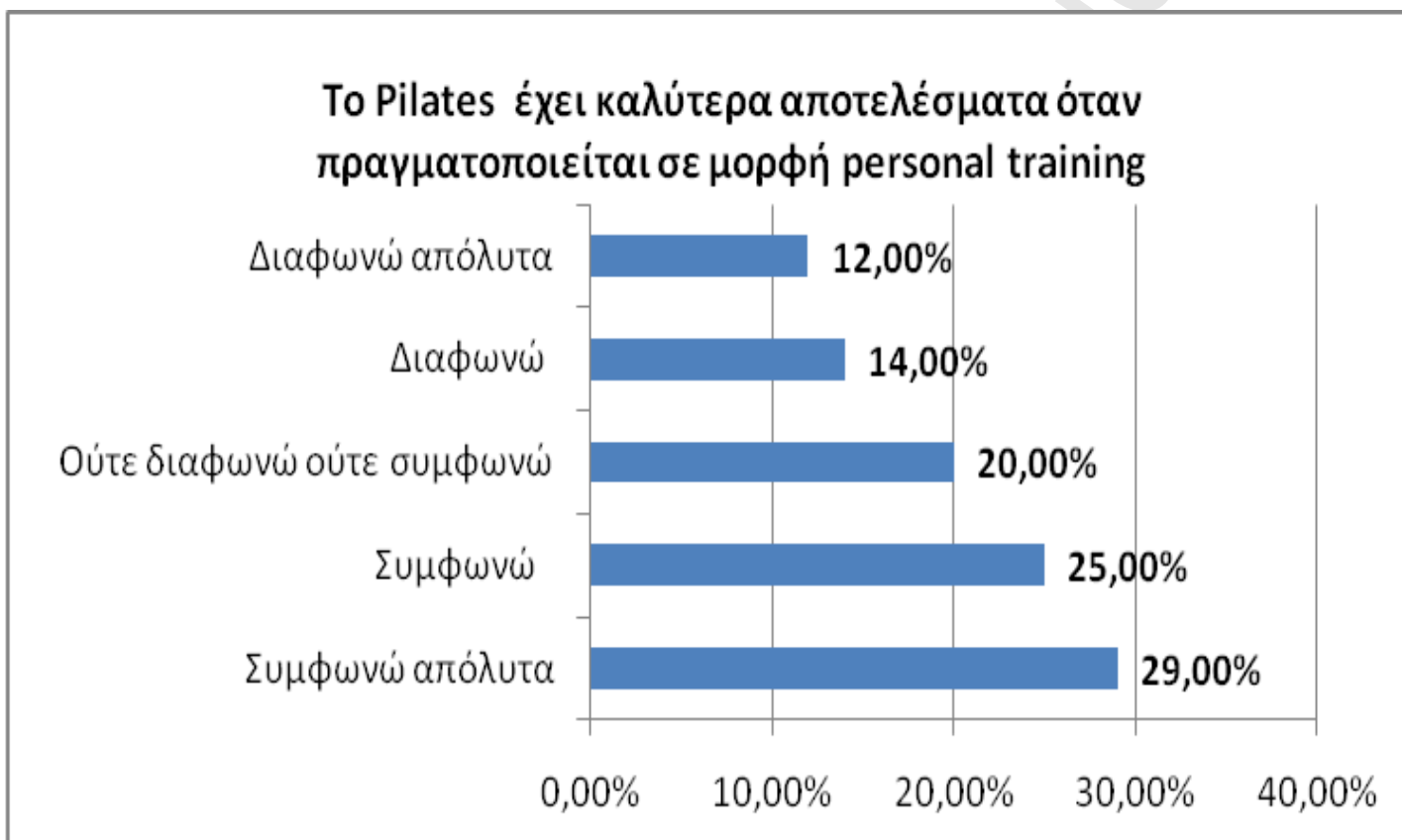
Σύμφωνα με το παραπάνω διάγραμμα το 32% δε γνωρίζει την ωφέλεια του Pilates μετά από τραυματισμό ή εγχείρηση.



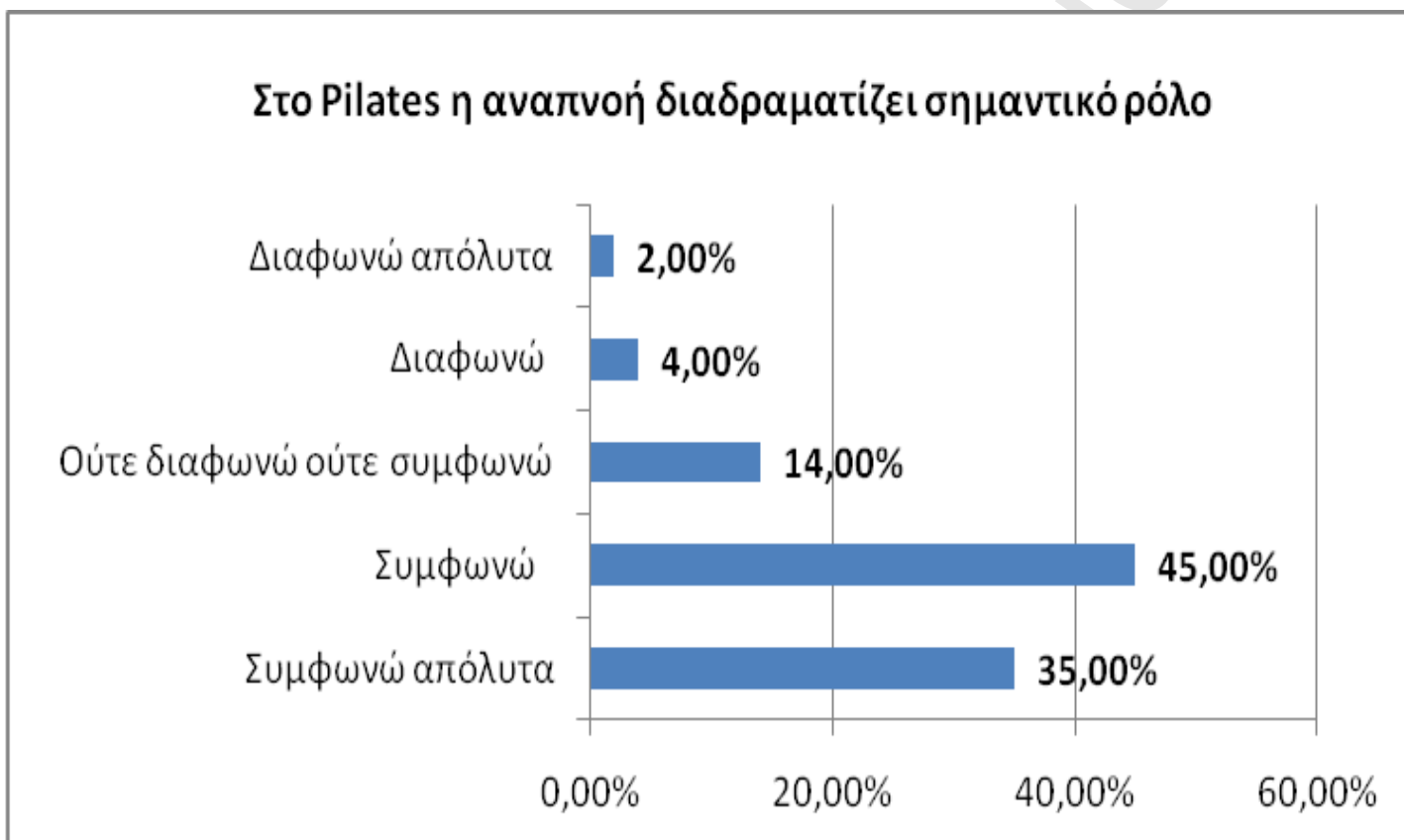
Σύμφωνα με το παραπάνω διάγραμμα το 72% των πελατών ενός γυμναστηρίου συμφωνούν ή συμφωνούν απόλυτα ότι η μέθοδος Pilates συμβάλει στη βελτίωση της ποιότητας της καθημερινής ζωής.



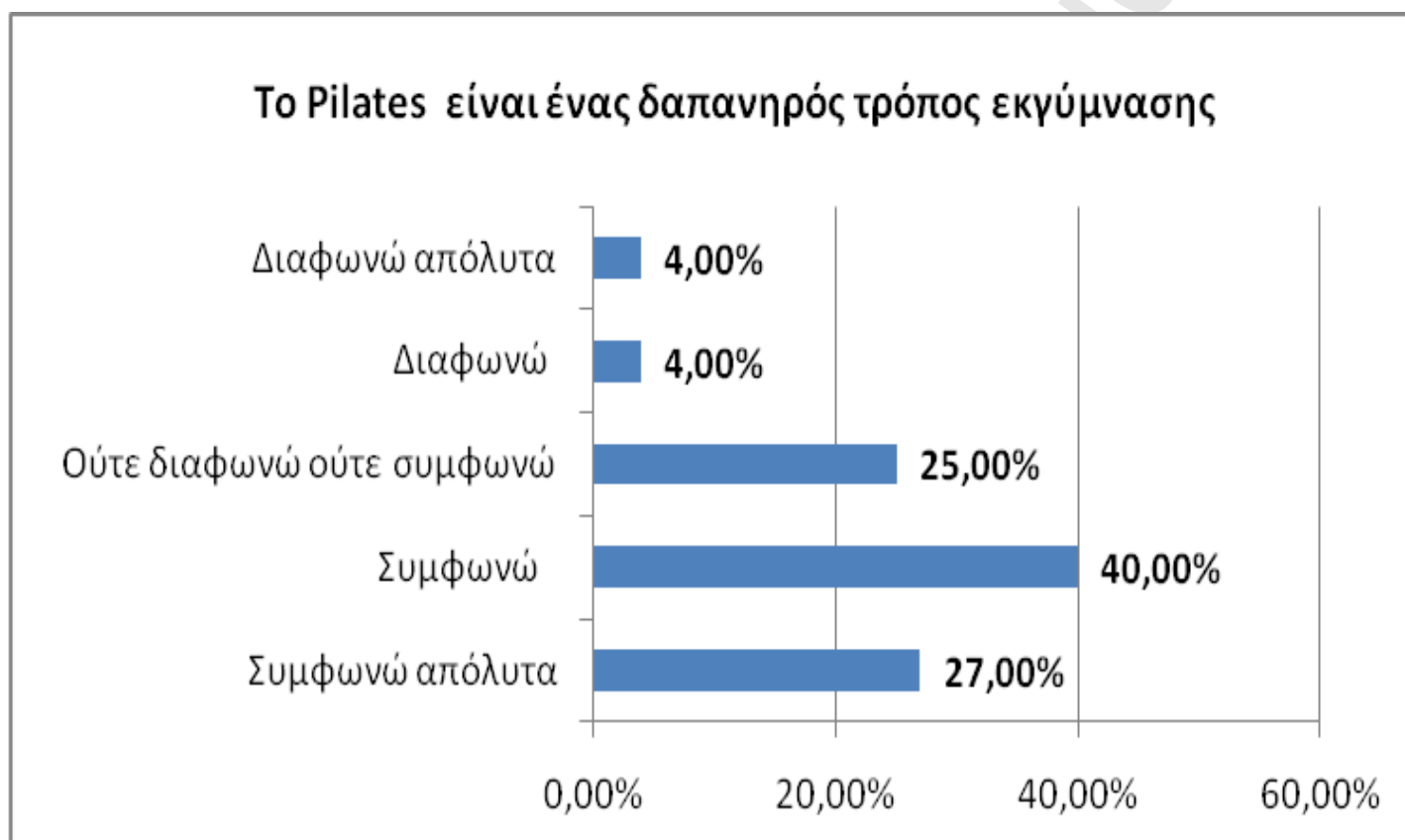
Σύμφωνα με το παραπάνω διάγραμμα το 72% δε γνωρίζει τα οφέλη του Pilates σε γυναίκες μετά από μαστεκτομή.



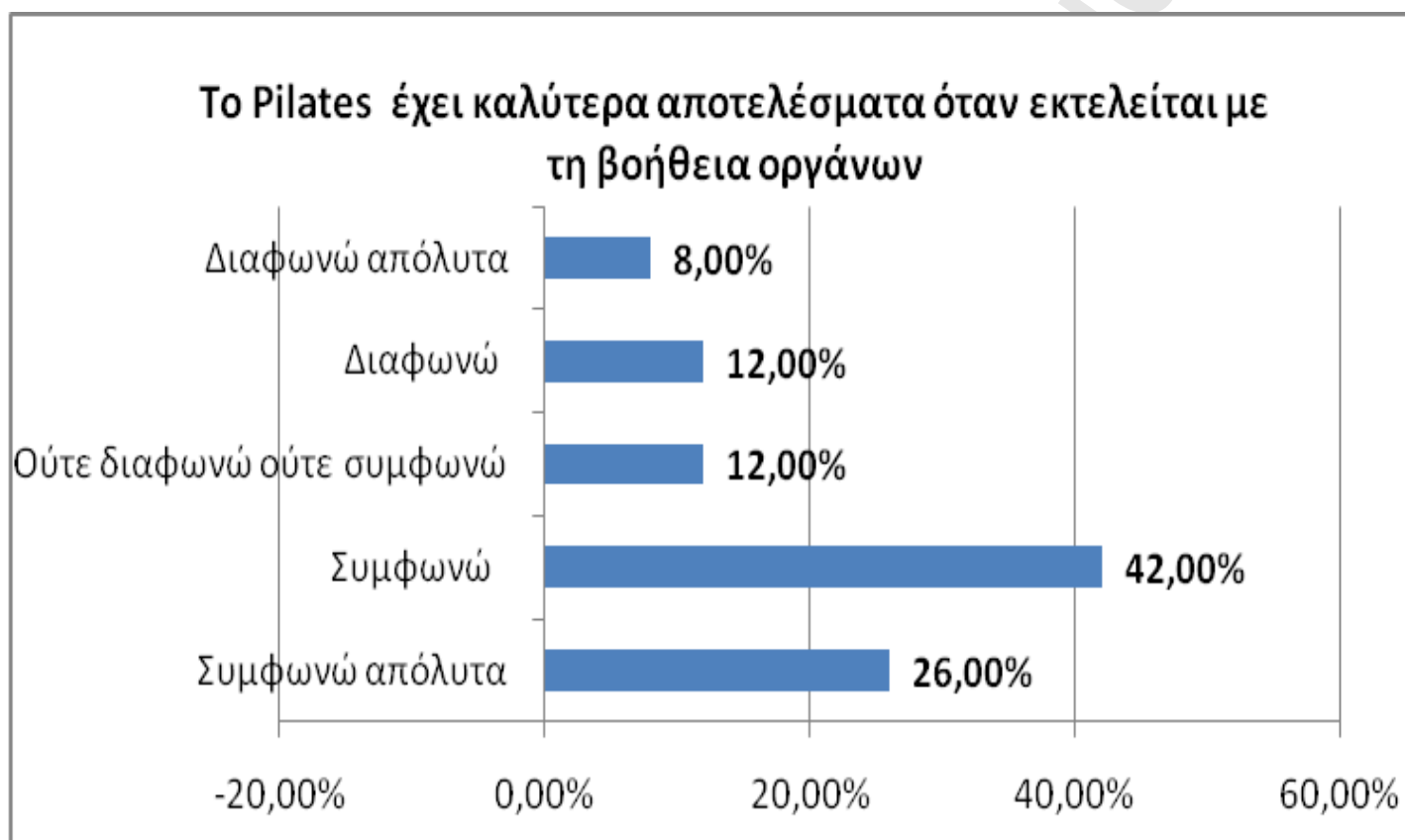
Σύμφωνα με το παραπάνω διάγραμμα πάνω από το 50% πιστεύει ότι η μέθοδος αυτή έχει καλύτερα αποτελέσματα όταν γίνεται με τη μορφή personal training.



Σύμφωνα με το παραπάνω διάγραμμα είναι κατανοητός ο σημαντικός ρόλος της αναπνοής στο Pilates.

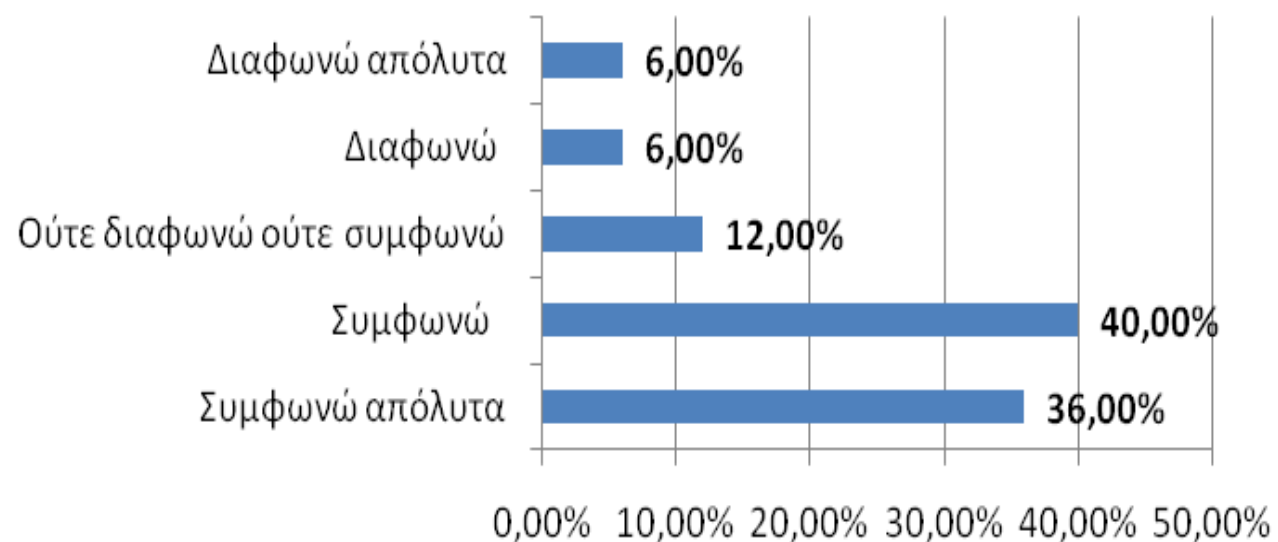


Σύμφωνα με το παραπάνω διάγραμμα πάνω από το 50% πιστεύει ότι η μέθοδος Pilates αποτελεί ένα δαπανηρό τρόπο εκγύμνασης.



Σύμφωνα με το παραπάνω διάγραμμα είναι κοινώς αποδεκτό ότι η μέθοδος Pilates έχει καλύτερα αποτελέσματα όταν εκτελείται με τη βοήθεια οργάνων.

Για να έχει το θεμιτό αποτέλεσμα στο σώμα, το Pilates θα πρέπει να πραγματοποιείται τουλάχιστον 3 φορές την εβδομάδα



Σύμφωνα με το παραπάνω διάγραμμα περίπου το 80% συμφωνεί ή είναι απόλυτα σίγουρο ότι το Pilates αποφέρει αποτελέσματα όταν πραγματοποιείται τουλάχιστον 3 φορές την εβδομάδα.

Πανεπιστήμιο Πειραιώς

Κεφάλαιο 6: Συμπεράσματα

6.1 Συμπεράσματα

Η διαμόρφωση ενός σωστού ερωτηματολογίου όσον αφορά το αντικείμενο της εργασίας μας - την απασχόληση με το Pilates -, η συλλογή των απαντήσεων, αλλά και η διάθεση στοιχείων από ένα αναγνωρίσιμο γυμναστήριο της Αττικής, η κωδικοποίηση τους και η χρήση κατάλληλων εργαλείων της στατιστικής ανάλυσης είναι η διαδικασία που ακολουθήσαμε ώστε να οδηγηθούμε στην εξαγωγή αποτελεσμάτων, στην μελέτη τους και στην αναζήτηση νέων ιδεών και προτάσεων για την μέθοδο αυτή εκγύμνασης.

Απευθυνόμενοι σε ένα δείγμα πελατών του γυμναστηρίου ASANA-ELENI PETROULAKI, το οποίο αποτελείται από μία αναλογία αντρών - γυναικών 20/80, από ηλικίες κυρίως μέχρι 25 ετών (28%) και 36-45 ετών (22%), τόσο από τον ιδιωτικό (30%) όσο και από το δημόσιο τομέα (25%), με απασχόληση με τον αθλητισμό και στο παρελθόν (65%) και χωρίς προβλήματα υγείας (80%), οδηγηθήκαμε στα πορίσματα που ακολουθούν.

Οι πελάτες ενός γυμναστηρίου, που διαθέτει στο πρόγραμμα του κάποιες ώρες Pilates, δεν εμφανίζονται σίγουροι στο κατά πόσο η μέθοδος αυτή αποτελεί ολοκληρωμένο σύστημα προπόνησης με άμεσα αποτελέσματα (72%) και απώλεια βάρους (60%). Αναγνωρίζουν παρόλαυτα τις ωφέλειες του σε άτομα που κάνουν καθιστική εργασία ή σηκώνουν πολλά βάρη (45%) και τη θεωρούν μέθοδο αποκατάστασης μετά από τραυματισμούς και εγχειρήσεις (54%).

Ενώ πιστεύουν ότι απευθύνεται τόσο σε αθλητές, όσο και σε απλούς ανθρώπους, ανεξαρτήτου φύλλου και ηλικίας (60%), το μεγαλύτερο ποσοστό εμφανίζεται αβέβαιο κατά πόσο το Pilates μπορεί

να απευθυνθεί σε παιδιά (85%) και εγκύους (72%), και κατά πόσο ενδείκνυται για γυναίκες που έχουν υποβληθεί σε μαστεκτομή (72%).

Έχουν κατανοήσει την ωφέλεια της ως τεχνική πρόληψης, διόρθωσης μυοσκελετικών διαταραχών (65%), αλλά και τη δυνατότητα του ασκησιολογίου της να προσαρμοστεί στις ανάγκες, τις δυνατότητες και τους στόχους του κάθε αθλούμενου (84%). Παρόλαυτα είναι μικρό το ποσοστό (16%) που είναι σίγουρο για τον τελικά θεραπευτικό του χαρακτήρα.

Αυτό που δεν έχουν αναγνωρίσει είναι τη συμβολή του Pilates στη βελτίωση της ψυχικής υγείας του ατόμου (65%), παρόλο που κατανοούν (48%), ότι βελτιώνει εκτός από το μυοσκελετικό και το νευρικό σύστημα.

Το 50% του πελατολογίου δε γνωρίζει τη δυνατότητα ενσωμάτωσης της τεχνικής αυτής εκγύμνασης σε οποιαδήποτε εργασία της καθημερινότητας, ενώ απόλυτα σίγουρο για τη συμβολή της στη βελτίωση της ποιότητας της καθημερινής ζωής είναι μόνο το 22%.

Όσον αφορά τα καλύτερα αποτελέσματα που επιφέρει η μέθοδος του Pilates, λίγο μεγαλύτερο ποσοστό από το 50% του δείγματος πιστεύει, ότι αυτά επιτυγχάνονται όταν πραγματοποιείται σε μορφή personal training. Για το λόγο αυτό θεωρείται ένας δαπανηρός τρόπος εκγύμνασης.

Όσον αφορά το πρακτικό κομμάτι, κατανοούν ότι η αναπνοή διαδραματίζει σημαντικό ρόλο κατά την άσκηση (80%), ενώ για να έχουν τα θεμιτά αποτελέσματα απαιτείται η χρήση οργάνων (πάνω από το 42%) και η άσκηση τους με αυτή τη μέθοδο τουλάχιστον 3 φορές την εβδομάδα.

6.2 Προτάσεις

Τα συμπεράσματα στα οποία καταλήγουμε με τη χρήση του ερωτηματολογίου είναι ικανά για να μας οδηγήσουν σε ιδέες και προτάσεις που θα φέρουν το κοινό πιο κοντά σε αυτή τη μέθοδο εκγύμνασης, το Pilates. Το εκάστοτε γυμναστήριο, αν θεωρήσουμε τα αποτελέσματα της παραπάνω ανάλυσης του δείγματος αντιπροσωπευτικά του συνόλου των αθλούμενων, θα πρέπει να ακολουθήσει κάποιες από τις παρακάτω συμβουλές.

Θα πρέπει να παρέχει **έντυπο υλικό**, το οποίο θα κάνει γνωστή στον αναγνώστη την ιστορία του Pilates και τα αποτελέσματα του σε παιδιά, σε εγκύους, αλλά και σε άτομα που, είτε έχουν υποβληθεί σε κάποια εξειδικευμένη χειρουργική επέμβαση, είτε χρήζουν άμεσου αδυνατίσματος.

Επίσης, θα πρέπει να παρέχει, αρχικά χωρίς κάποια επιβάρυνση, **ώρες εκγύμνασης** με τη μέθοδο αυτή, ώστε να προσελκύσει τους αθλούμενος και να κατανοήσουν τις δυνατότητες του (ψυχικές & σωματικές), με σκοπό να το κατατάξουν στην κατηγορία των ολοκληρωμένων συστημάτων προπόνησης, με άμεσα αποτελέσματα. Να διαθέτει στο προσωπικό του **εξειδικευμένους δασκάλους** πάνω στη μέθοδο αυτή ή ακόμα και να οργανώνει ημέρες με την παρουσία ατόμων που ασχολούνται χρόνια με αυτό και θα μπορούσαν να παρουσιάσουν κάτι ή και να μιλήσουν για αυτό και τη χρησιμότητα του.

Να μάθει στα μέλη του να ενσωματώνουν σε οποιαδήποτε εργασία τους καθημερινά την τεχνική του Pilates και να τα απομακρύνουν από την πεποίθηση ότι τα καλύτερα αποτελέσματα τα βλέπεις μόνο όταν πραγματοποιείται με τη μορφή personal training και με τη χρήση οργάνων. Πρέπει να τους γίνει αντιληπτό ότι η μέθοδος αυτή είναι **τρόπος ζωής** και όχι ένας ακόμα δαπανηρός τρόπος εκγύμνασης.

Οι παραπάνω όμως προτάσεις δεν θα είχαν νόημα αν δεν είχαν δοκιμαστεί και στην πράξη. Πράγματι, με ειδικούς της μεθόδου Pilates και αναζητώντας σχετικά βιβλία γράφτηκε και σχεδιάστηκε σχετικό έντυπο υλικό, το οποίο μοιράστηκε σε όλους τους πελάτες του γυμναστηρίου ASANA-ELENI PETROULAKI,

Παράλληλα, αφίσες αναρτήθηκαν σε όλους τους χώρους του γυμναστηρίου, που είτε ανακοίνωναν πρόγραμμα, δοκιμαστικών και χωρίς επιπρόσθετη επιβάρυνση, μαθημάτων pilates μέσα στην εβδομάδα με διαφορετικούς δασκάλους κάθε φορά και για κάθε ηλικία, είτε ανακοίνωναν ομιλίες από εξειδικευμένους δασκάλους, οι οποίοι θα παρουσίαζαν με βοηθητικό προσωπικό τους γυμναστές του ASANA τη μέθοδο αυτή εκγύμνασης και τις ωφέλειες της.

Το αποτέλεσμα στο παραπάνω project ήταν να λάβει μέρος και να δείξει ενδιαφέρον το μεγαλύτερο μέρος των πελατών του γυμναστηρίου, κάθε ηλικίας και φύλου, να ζητήσουν στο πρόγραμμα έκτοτε να προστεθούν περισσότερες ώρες Pilates, ενώ όταν μετά από ένα τρίμηνο τους μοιράστηκε πάλι το ερωτηματολόγιο και τους ζητήθηκε να ξαναδώσουν τις απαντήσεις τους στις ίδιες είκοσι προτάσεις, οι απαντήσεις σχεδόν στο σύνολο να ανταποκρίνονται σε ένα «άριστα διαβασμένο» κοινό.

6.3 Βιβλιογραφία

1. Βαρούνης, Μ., (2001), “Ανάπτυξη της μεθοδολογίας εκμάθησης των βασικών τεχνικών του Pilates”.
2. Brownstone, D. Ghosh, A., Golob, T.F., Kazimi, C., Van Amelsfort, D., (2003), ”Stott Pilates”, Pages 101-123.
3. Brownstone, D., Small, K.A., (2005) “Reformer of Pilates”, Pages 22-38.
4. Field, A. (2005), “Method of mat pilates”.
5. Golob, T.F., (2001), “Stott Pilates”, Pages 100-129.
6. Hensher, D.A. (1994), “Stated Preference Analysis of Asana health club”.
7. Lam, T.C., Small, K.A., (2001), “The value of the reformer. Stott Pilates”.
8. Morrison, S.A, (1986), “Philosophy of Pilates”.
9. Santos, G., Bhakar, J, (2006), “The impact of the exercise”.
10. Supernak, J., Golob, J.M., Kawada, K., Golob, T. F., (1999),”The impact of the reformer. Stott Pilates”.
11. Χαλαπάς, Σ., (2001), “Ανάλυση ευαισθησίας της δεδηλωμένης προτίμησης των Ελλήνων ασκούμενων”.
12. Wardman, M., (2001), “Στατιστικές εφαρμογές αθλουμένων”.
13. Washington S. P., M. G Karlaftis, and F.L. “Μέθοδοι εκγύμνασης ειδικής μερίδας πληθυσμού με κινητικά προβλήματα”.

Πανεπιστήμιο Πειραιώς

Παράρτημα

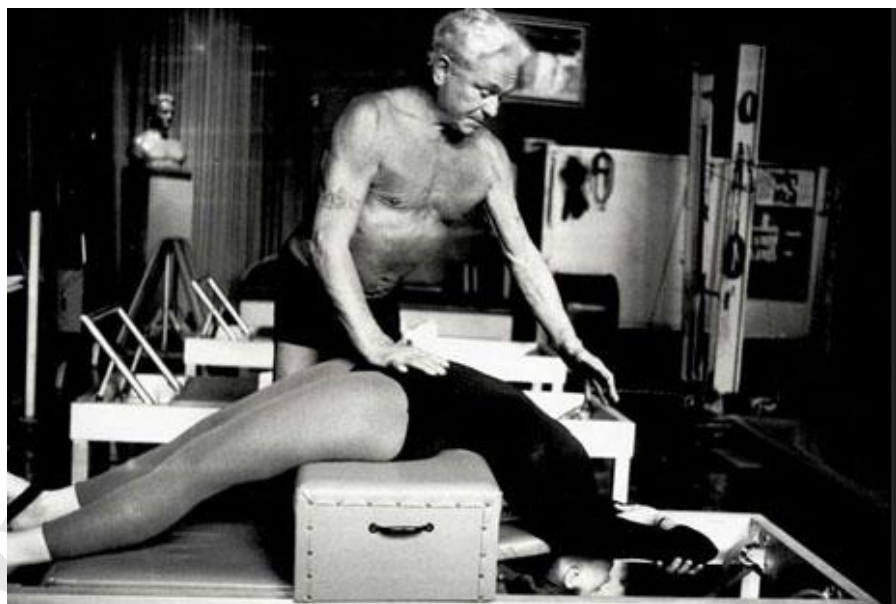
Α. Φωτογραφίες - Joseph Hubertus Pilates

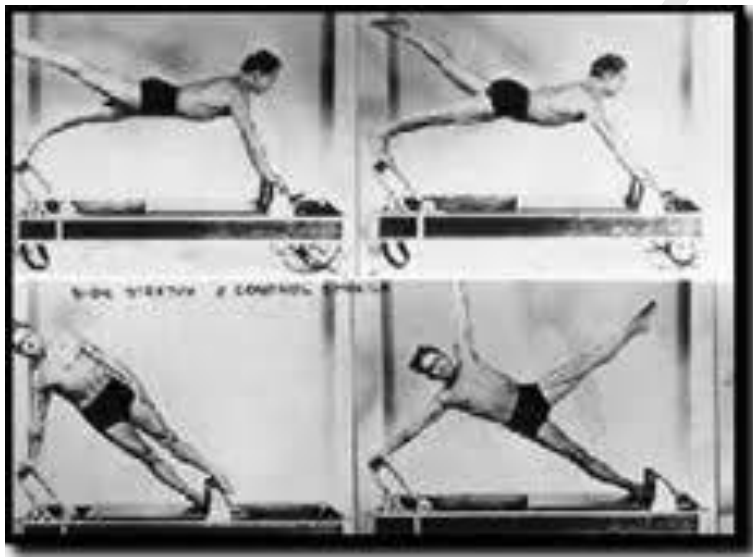
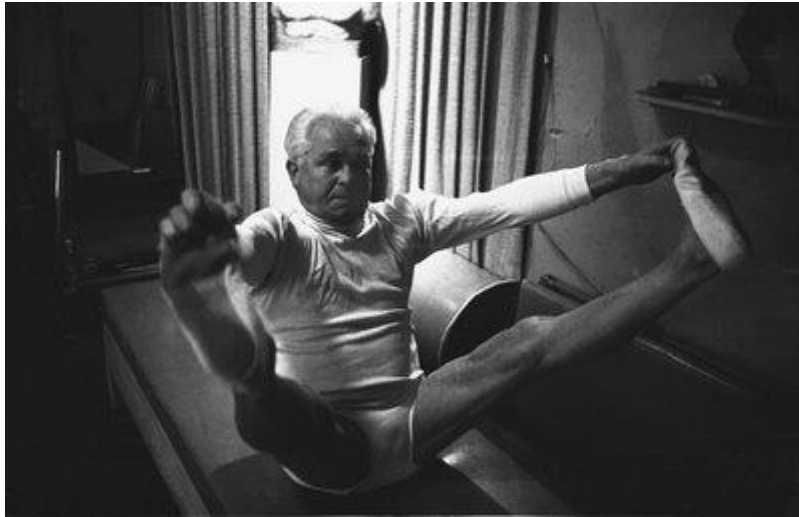
PILATES'
Return to Life Through
Contrology



Originally Published in 1945 as:

Return to Life Through Contrology
by Joseph H. Pilates and William John Miller



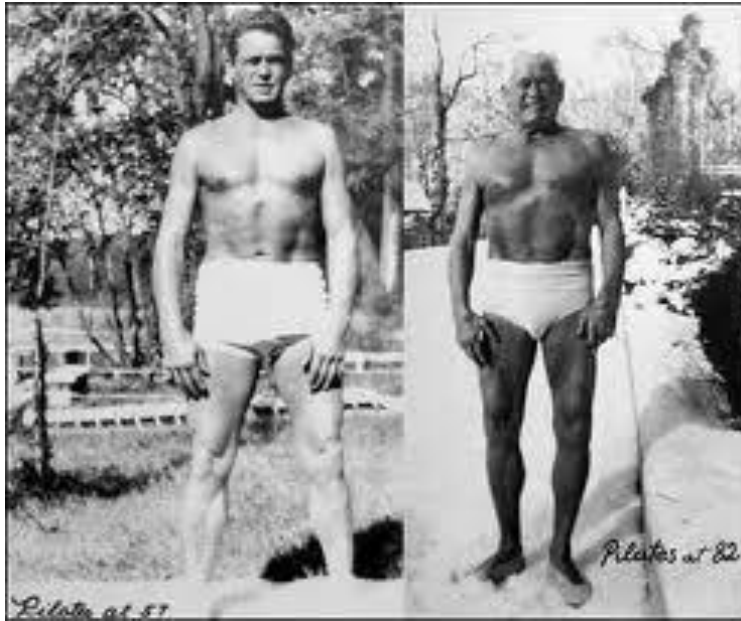






(left to right) Mrs. M. A. ... (middle) ... (right) ...
 ...
 ...





Πανεπιστήμιο Πειραιώς

B. Ερωτηματολόγιο

Ακολουθούν οι είκοσι προτάσεις, για τις οποίες το δείγμα μπορούσε να δώσει τις παρακάτω τέσσερις απαντήσεις:

- Διαφωνώ απόλυτα
- Διαφωνώ
- Ούτε διαφωνώ ούτε συμφωνώ
- Συμφωνώ
- Συμφωνώ απόλυτα

ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ

1. Η μέθοδος Pilates αποτελεί ένα ολοκληρωμένο σύστημα προπόνησης με άμεσα αποτελέσματα.
2. Η μέθοδος Pilates απευθύνεται τόσο σε αθλητές, όσο και σε απλούς ανθρώπους ανεξάρτητα από το φύλο και την ηλικία.
3. Το Pilates ωφελεί ως τεχνική πρόληψης αλλά και διόρθωσης μυοσκελετικών διαταραχών.
4. Το Pilates απευθύνεται ακόμα και σε παιδιά.
5. Το Pilates συμβάλει στη βελτίωση της ψυχικής υγείας του ατόμου.
6. Η τεχνική του Pilates μπορεί να ενσωματωθεί σε οποιοδήποτε έργο της καθημερινής ζωής.
7. Το ασκησιολόγιο της Pilates προσαρμόζεται στις ανάγκες, τις δυνατότητες και τους στόχους του κάθε αθλούμενου.
8. Το Pilates έχει θεραπευτικό χαρακτήρα.
9. Το Pilates βελτιώνει πέρα από το μυοσκελετικό στο νευρικό σύστημα.
10. Το Pilates δεν συστήνεται σε εγκύους.
11. Το Pilates δεν συστήνεται ως τρόπος αδυνατίσματος.

12. Το Pilates συστήνεται σε άτομα που κάνουν καθιστική εργασία ή σηκώνουν πολλά βάρη.

13. Το Pilates χρησιμοποιείται και ως γυμναστική αποκατάστασης μετά από τραυματισμούς και εγχειρήσεις.

14. Το Pilates συμβάλει στη βελτίωση της ποιότητας της καθημερινής ζωής.

15. Το Pilates ενδείκνυται για γυναίκες μετά από μαστεκτομή.

16. Το Pilates έχει καλύτερα αποτελέσματα όταν γίνεται με τη μορφή personal training.

17. Στο Pilates η αναπνοή διαδραματίζει σημαντικό ρόλο.

18. Το Pilates αποτελεί ένα δαπανηρό τρόπο εκγύμνασης.

19. Το Pilates έχει καλύτερα αποτελέσματα όταν εκτελείται με τη βοήθεια οργάνων.

20. Για να έχει το θεμιτό αποτέλεσμα στο σώμα, το Pilates θα πρέπει να πραγματοποιείται τουλάχιστον 3 φορές την εβδομάδα.