



■ Της Παρασκευής Φαναριώτη

Μασάζ με grid, αντί για διατάσεις

ΕΙΝΑΙ ΝΕΟ, ΠΡΑΚΤΙΚΟ ΚΑΙ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΟ, ΜΑ ΠΑΝΩ ΑΠ' ΟΛΑ ΒΟΗΘΑ ΣΤΗΝ ΑΠΟΦΥΓΗ ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΩΝ ΣΤΗΝ ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ ΚΑΙ ΤΗΝ ΑΠΟΘΕΡΑΠΕΙΑ

TIP

Μπορείτε να κάνετε grid στα δύο ειδικά στούντιο (στο Ψυχικό και στο Κολωνάκι) του Air Power Fitness Club (www.airfitness.gr, www.facebook.com/airpowerfitnessclub)

Ευχαριστούμε τον κ. Ευγένιο Ντογαντζή, καθηγητή Φυσικής Αγωγής, personal trainer, υπεύθυνο εκπαίδευσης προγραμμάτων grid (info@airfitness.gr), και τον κ. Κονίδη Αθανάσιο, ορθοπαιδικό, χειρουργό, αθλητίατρο, για τη βοήθειά τους.

Η αποτελεσματική αιμάτωση και οξυγόνωση των μυών πριν από την προπόνηση αλλά και η βαθιά μάλαξη μετά είναι πλέον το «κλειδί» για ασφαλή, χωρίς τραυματισμούς, προθέρμανση και αποθεραπεία. Οι κλασικές διατάσεις δεν αρκούν. Το κενό έρχεται να καλύψει το grid.

Τι είναι

Πρόκειται για ένα επαναστατικό εργαλείο, που έχει τη μορφή του foam roller (κύλινδρος ισορροπίας). Σε αντίθεση όμως με τα γνωστά foam rollers, που χρησιμοποιούνται κυρίως στο Pilates, το grid διαθέτει μια ειδικά διαμορφωμένα, μαλακή, από αφρώδες υλικό επιφάνεια, πάχους 1 εκατοστού, που προσαρμόζεται πολύ εύκολα στο ανθρώπινο σώμα. Το grid διαθέτει επίσης μια σκληρή εσωτερική κυλινδρική επιφάνεια, η οποία αντέχει έως και 220 κιλά βάρος. Λόγω του φάρδους του (35 εκ.), το grid μπορεί να χρησιμοποιηθεί με πολλαπλούς τρόπους. Ένα πολύ σημαντικό στοιχείο που το κάνει να διαφοροποιείται από ένα ακόμη εργαλείο

γυμναστικής είναι το προπονητικό σύστημα με το οποίο πλαισιώνεται.

Η φιλοσοφία του

Το grid μπορείτε να το χρησιμοποιήσετε τόσο για να γυμνάσετε όλο σας το σώμα, όσο και συμπληρωματικά σε κάθε είδος άσκησης που έχετε επιλέξει να κάνετε. Αναλαμβάνει να προετοιμάσει τους μυς για άσκηση ή να βοηθήσει στην αποσυμφόρησή τους μετά την άσκηση, ενώ παράλληλα μπορεί να γίνει το αντίδοτο για τη βράχυνση και τη δυσκαμψία των μυών.

Με «δυνατό σημείο» το deep tissue μασάζ (βαθύ, δυνατό μασάζ) που προσφέρει, λόγω της ανάγλυφης και ειδικά σχεδιασμένης μορφής του, το grid μάς επιτρέπει, σύμφωνα με τον δημιουργό του Cassidy Phillips, με απλές, σωστά εκτελεσμένες κινήσεις να επιτύχουμε ανάλογα με τους στόχους μας:

- Αποσυμφόρηση και αντιμετώπιση βραχύνσεων ύστερα από έντονη άσκηση, αλλά και σε χρόνια μυϊκά προβλήματα.
- Πρόληψη τραυματισμών των μυών.
- Αποκατάσταση τραυματισμών χριστι-

μοποιώντας το grid ως επικουρικό εργαλείο, κατόπιν συνεννοήσεως με τον εκάστοτε γιατρό ή φυσικοθεραπευτή.

Πόσο κοστίζει;

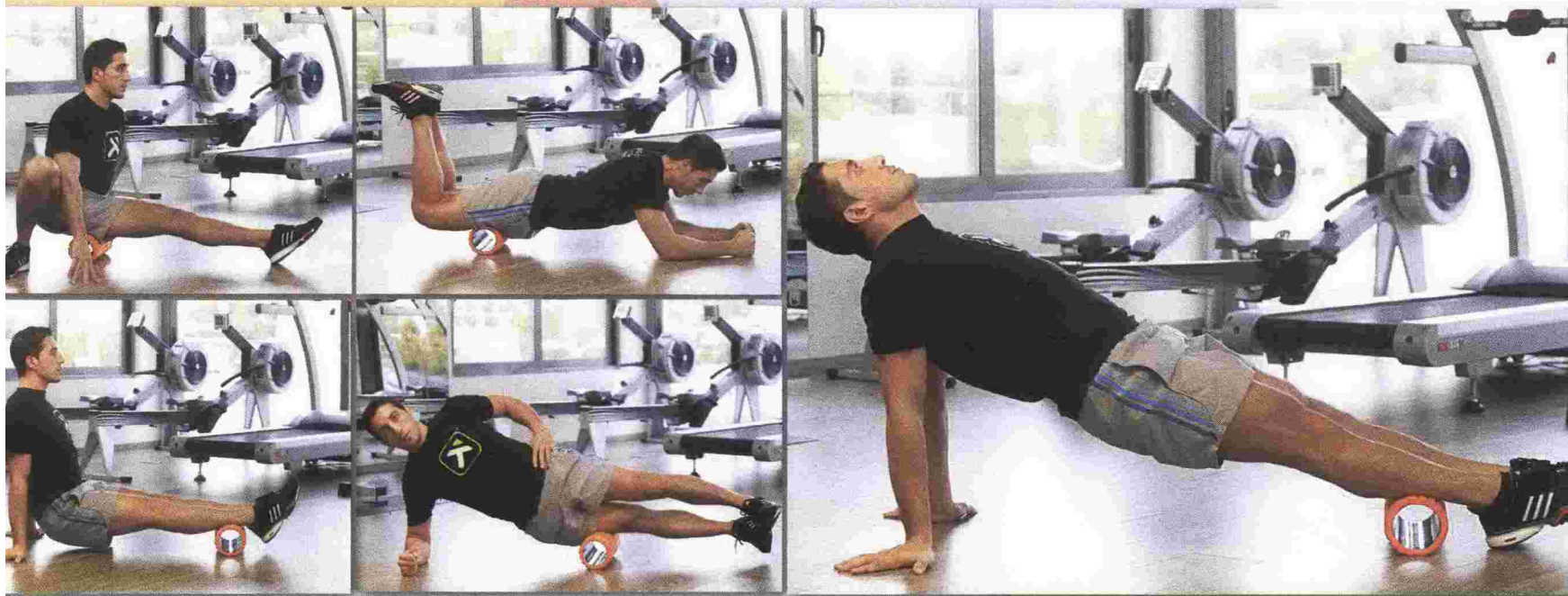
Γύρω στα 50 € και θα το βρείτε σε πιστοποιημένα κέντρα εκγύμνασης grid στην Ελλάδα και στο εξωτερικό.

Είναι πρακτικό;

Με ένα μόνο grid μπορείτε να εκτελέσετε ένα πλούσιο ασκησιολόγιο. Επίσης, δεν απαιτείται μεγάλος χώρος για τη χρήση και την αποθήκευσή του. Μεταφέρεται εύκολα και μπορεί να χρησιμοποιηθεί και σε εξωτερικό χώρο.

Πόσο κοστίζουν τα προγράμματα;

- Αν ακολουθήσετε ένα ομαδικό πρόγραμμα, οι τιμές κυμαίνονται από 15 έως 25 € ανά προπόνηση, ανάλογα με τον αριθμό των ατόμων που θα συμμετέχουν, που πρέπει να είναι σχετικά μικρός, ώστε ο εκπαιδευτής να μπορεί να επιβλέπει σωστά τον κάθε ασκούμενο.
- Αν ακολουθήσετε ατομικό πρόγραμμα, η τιμή ανεβαίνει στα 50 €.



Μπορώ να το κάνω μόνος μου στο σπίτι;

- Αν είστε αρχάριοι στην άσκηση, θα ήταν προτιμότερο να εκτελέσετε τις τεχνικές του grid υπό την επίβλεψη ενός άρτια καταρτισμένου γυμναστή, τουλάχιστον στις αρχές, μέχρι να εξοικειωθείτε με το όργανο.
- Αν έχετε εμπειρία στην άθληση, θα μπορούσατε να προπονηθείτε μόνοι σας μόνο αν έχετε εκπαιδευτεί και «δουλευτεί» πάνω στο συγκεκριμένο όργανο, ώστε να μπορείτε να βιώσετε ουσιαστικά τα οφέλη του grid, χωρίς να κινδυνεύετε να τραυματιστείτε.
- Μπορείτε στην αρχή να ξεκινήσετε με ατομικά ή ομαδικά προγράμ-

ματα σε γυμναστήρια ή σε στούντιο γυμναστικής που έχουν ενσωματώσει αυτό το είδος άσκησης στο πρόγραμμά τους και μετά να το πάρετε στο σπίτι.

- Μια άλλη λύση είναι να ακολουθήσετε κάποιο εκπαιδευτικό σεμινάριο που θα σας μυήσει στην τεχνική του grid.
- Τα σεμινάρια αυτά κοστίζουν γύρω στα 70 - 100 € και διεξάγονται σε πιστοποιημένα κέντρα γυμναστικής που περιλαμβάνουν στο πρόγραμμά τους το grid.