


Χριστίνα Πανταζοπούλου

9,Σε ποιούς αντενδείκνυται η προπόνηση PILATES ? ? ?,Theodor Foukas, teo.foukas@hotmail.com	Σε όλους (παιδιά, seniors, αθλητές, τραυματισμοί, παθήσεις κτλ)					
10,οι ασκησεις θα ανεβουν στο σαιτ της StudiOne?,Anonymou Attendee,						
11,Το πιλατες μπορεί να βοηθησει στις συχνες τενοντιτιδες ωμων η καρπου	Το Pilates είναι μια ήπια μορφή άσκησης που βοηθά στην ενδυνάμωση του κορμού και στην βελτίωση της σωστής στάσης. Επιπλέον βελτιώνει την κινητικότητα των αρθρώσεων και την ευκαμψία των μυών. Σίγουρα η κίνηση με το βάρος του σώματος ή με την ελάχιστη επιβάρυνση, θα μπορούσε να βοηθήσει χρόνιες παθήσεις όπως η τενοντίτιδα.					
12,ποσες επαναληψεις να κανουμε στις ασκησεις αναπνοης?,Anonymou Attendee,	Εξαρτάται από το επίπεδο εξάσκησης του ασκούμενου, την ηλικία και άλλους περιορισμούς. Εάν είναι αρχάριος ή μεγάλος σε ηλικία θα πρότεινα 5 βαθιές αναπνοές.					
13,η οσφυική μοίρα όταν τα χερια είναι πισω είναι καμπύλη	Η ΟΜΣΣ είναι σε ουδέτερη θέση.	,Vasia-Andriani Lazari, lazarivasia91@gmail.com				
14,εισπνοη εκπνοη απο τη μύτη?,, katerinapng77@yahoo.com	εισπνοή από την μύτη, εκπνοή από το στόμα					

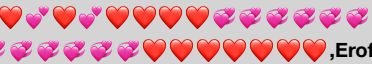
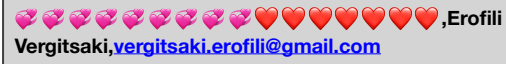


<p>15,Οι ασκήσεις του αυχένα προτείνονται και για άτομα με αυχενικό ή σύνδρομο ή κακώσεις του αυχένα όπως π.Χ. Ευθυσισμός</p>	<p>Χριστίνα Πετροπούλου,petropoulouchr@gmail.com η εισήγηση αφορούσε την διόρθωση της λάθος στάσης της ΘΜΣΣ. Οι ασκήσεις είναι ήπιες οπότε και μπορούν να εφαρμοστούν οπουδήποτε προληπτικά. Για οτιδήποτε άλλο πιο συγκεκριμένο θα ήταν σωστό να συμβουλευτείτε γιατρό και φυσικοθεραπευτή.</p>				
<p>16,πόνος στον αυχένα λόγω ορμονών είναι σύνηθες φαινόμενο. τις μέρες της περιόδου συνήθως.,Μίκα Παρδαλου ,mk.pardalou@gmail.com</p>	<p>Οι ορμόνες επιρρεάζουν πολλά συστήματα στο σώμα μας. Συνήθως έχουμε πονοκέφαλο και ζαλάδα, όχι πόνο στις αρθρώσεις. Εκτός και ήδη προϋπάρχει κάποιο πρόβλημα και ο γενικότερος πόνος το επιβαρύνει.</p>				
<p>17,Διάβασα ότι σχετίζεται με το βάρος του στήθους ο πόνος στον αυχένα,Ιωαννα Γονιδακη Λατσώνα ,ioannagonidakh17@gmail.com</p>	<p>το στήθος σε νεαρή ηλικία σίγουρα επιρρεάζει. Οι λόγοι είναι ψυχολογικοί (συνήθως ντροπή). Τα νεαρά άτομα ντρέπονται και κάθονται σε καμπουριαστή θέση, για να κρύψουν ένα αναπτυγμένο στήθος. Κατ'επέκταση αυτό επιρρεάζει τις δομές μακροπρόθεσμα.</p>				
<p>18,στις γυναίκες,Ιωαννα Γονιδακη Λατσώνα ,ioannagonidakh17@gmail.com</p>					

19,ΟΙ ΓΥΝΑΙΚΕΣ ΕΙΝΑΙ ΠΙΟ ΕΠΙΡΡΕΠΕΙΣ ΓΙΑΤΙ ΚΑΝΟΥΝ ΚΑΘΙΣΤΙΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ ΕΝΩ ΟΙ ΑΝΤΡΕΣ ΧΕΙΡΟΝΑΚΤΙΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ,evi venieri, evivenieri2@gmail.com	δεν είναι ερώτηση				
20,Για να επαναφέρουμε το σωμα μας σε σωστή θέση ποσο συχνά πρέπει να γινονται αυτες οι ασκησεις	„ katiarietta@gmail.com Ακόμα και σε καθημερινή βάση.				
21,"ΧΡΙΣΤΙΝΑ,ΜΙΑΗΣΕ ΜΑΣ ΓΙΑ ΣΩΣΤΗ ΑΝΑΠΝΟΗ",Maria Mantaka, mar.mantaka@hotmail.com					
22,"Αν μου επιτρέπεις Χριστίνα, μου έχει τύχει περίπτωση κυρίας που πονούσε χρόνια στον αυχένα χωρίς να έχει τίποτα κλινικά, είχε κάνει όλες τις ανάλογες εξετάσεις. Αποδείχτηκε ότι στον ύπνο της έσφιγγε τα δόντια της σε τέτοιο βαθμό, που είχαν τριφτεί κ τα δόντια της. Είχε αλλάξει μέχρι κ η ανω κ κατω γνάθος της. Έβαλε μασελάκι στον ύπνο της.....απίστευτο έτσι???",Iliana Kanellouliou, kanellouliouliana@hotmail.gr	Καθόλου απίστευτο θα δεις πως το ανέφερα στην παρουσίαση στους τραυματισμούς του αυχένα. Τσέκαρε την παρουσίαση.				
23,💕💕💕💕💕💕💕,Erofilii Vergitsaki, vergitsaki.erofili@gmail.com					
24,Ασκήσεις για βελτίωση κινητικότητας ώμων ? ? ?,Theodor Foukas, teo.foukas@hotmail.com	Βελτιώνοντας την θέση της ΘΜΣΣ θα βελτιωθεί και η κινητικότητα των ώμων.				
25,"Έχουμε ακούσει πολλά για τις κήλες στο αυχένα και το foam roller. Πιστεύετε ότι πρέπει να το χρησιμοποιούμε ? Ανάλογα με το πόνο, βεβαια",tourountzi ioanna , ioannadanou@gmail.com	Θα ήταν καλό να συμβουλευτείτε γιατρό και φυσικοθεραπευτή. Δεν είναι όλες οι κήλες ίδιες, οπότε σε κάθε περίπτωση θα πρέπει να αντιμετωπίζονται ατομικά.				

<p>26, "Στους αρχάριους στις περισσότερες ασκήσεις που δείξατε, δεν θα έπρεπε να εστιάσουμε στην οπίσθια κλίση λεκάνης, ώστε να μην υπάρξει θέμα με τη λόρδωση</p>	<p>(όχι τη φυσιολογική)", Παουλίνα Πορφύρη, pwlinaporfyri@gmail.com Η λόρδωση με την παθολογική έννοια δεν υφίσταται. Έρευνές έχουν αποδείξει πως όταν δουλεύουμε την ΣΣ στην ουδέτερη θέση, οι εν τω βάθει μύες δουλεύουν καλύτερα ως σταθεροποιητές.</p>				
<p>27, πως μπορω να εχω ολο το συνεδριο?, Κενα Ευαγγελια, evaken94@gmail.com</p>	<p>θα το φροντίσει η σχολή άμεσα</p>				
<p>28, "στην υπτια θέση με το roller, το κενό που δημιουργείτε ανάμεσα στην οσφυϊκή μοίρα και το roller, μας προβληματίζει</p>	<p>η είναι στο πλαίσιο των φυσιολογικών κυρτωμάτων της Σ.Σ. Το κενό στην ΟΜΣΣ θα πρέπει να είναι το φυσιολογικό (neutral). Εάν η θέση είναι "ενισχυμένη" δεν υπάρχει κανένα πρόβλημα για την ΟΜΣΣ.</p>	<p>, Βασια Ραφελετου, vasiaraf4@gmail.com 29, , Erofil Vergitsaki, vergitsaki.erofili@gmail.com 30, αν κλείσετε το στορακι πίσω σας θα είστε πολύ καλύτερα, Styliani Spilioroulou, s_spiliop@yahoo.gr 31, όταν κάποια τέτοια άσκηση δυσκολεύει τον ασκούμενο αλλά προσπαθεί και την κάνει καπώς, δεν είναι σωστό να επιμένουμε σ' αυτήν? θα τον βοηθήσει, σωστά?", ILIAS PRASSAS, il.prassas@gmail.com</p>			

<p>32,εαν αναζητησουμε στο διαδικτυο αυτες τις ασκησεις ωστε να ξαναδουμε την εκτελεση τους ως ασκησεις pilates με τις ανομασιες τους θα τις βρουμε</p>	<p>,Αγγελος Τριανταφύλλου,aggelos.triantafillou1106@gmail.com</p> <p>Δεν το γνωρίζω. Κάποιες θα τις βρείτε σε βιβλιογραφία.</p>				
<p>33,καλημέρα Χριστίνα ήθελα να σε ρωτήσω κάποιος που έχει το σύνδρομο του "παγωμένου ώμου" ποιες ασκήσεις σε πρηνη θέση μπορώ να δουλέψω?,KATEP'INA DHMOLIANH,dim_katerina1@windowslive.com</p>	<p>επειδή υπάρχει παθολογία, θα πρέπει να συμβουλευτείτε γιατρό και φυσικοθεραπευτή.</p>				
<p>34,ποσες επαναλήψεις είναι καλο να κανουμε στην καθε ασκηση?,Στέλλα Κομηχίλη,stella.komichili@yahoo.gr</p>	<p>Στην μέθοδο pilates κάνουμε 5-10 σωστές και αργές επαναλήψεις, εστιάζοντας στο σωστό μοτίβο κίνησης (τεχνική), στην αναπνοή, στην εν τω βάθει ενεργοποίηση των μυών.</p>				
<p>35,έχετε εκπληκτική σωματοδομή.,ΓΕΩΡΓΙΟΣ ΓΙΩΤΑΣ,ggiwtass@gmail.com</p>					
<p>36,συγχαρητήρια,ΓΕΩΡΓΙΟΣ ΓΙΩΤΑΣ,ggiwtass@gmail.com</p>					
<p>37,"Να ρωτήσω και κάτι άλλο, αυτό που λέμε στο πιλατες imprint position για το αφαλό το χρησιμοποιουμε ως ασφάλεια για εμας, μεχρι να τους εκπαιδύσουμε ή neutrol position σε αυτές τις ασκησεις που μας δείχνετε? ευχαριστώ",tourountzi ioanna ,ioannadanou@gmail.com</p>	<p>Η τεχνική της αποτύπωσης (imprintment), χρησιμοποιείται σε άλλες ασκήσεις. Οι ασκήσεις που έδειξα ήταν σε ουδέτερη θέση.</p>				

<p>38,επίσης κάποιος ασκούμενος ο οποίος έχει διάταση ορθού κοιλιακού οπότε και λάθος θέση σώματος θα ωφελήσουν όλες οι ασκήσεις που εκτελέσαμε σήμερα?,KATER'INA ΔΗΜΟΛΙΑΝΗ,dim_katerina1@windowslive.com</p>	<p>Ονομάζεται διάσταση κοιλιακών, εμφανίζεται μετά από εγκυμοσύνη καθώς και σε παχύσαρκα άτομα. Αφορά την χαλάρωση της Λευκής γραμμής. Σε αυτή την περίπτωση έχουμε διαφορετική προσέγγιση και διαφορετικές ασκήσεις.</p>				
<p>39,στο mermaid φαντάζομαι ότι σηκώνεται λίγο ο γλουτός από την γη. Σωστα?,Anonymous Attendee,</p>	<p>Στο mermaid τα καθιστικά οστά εφάπτονται.</p>				
<p>40,Στο mermaid με rotation αν δεν υπάρχει επαφή στα καθιστικά οστά τι κανω??,ANNA MARIA TSAGKARAKI,amtsagkaraki@gmail.com</p>	<p>Θα τοποθετήσετε κάτω από την λεκάνη ένα yoga block για να σηκωθεί ο κορμός και να κατέβουν τα ισχία.</p>				
<p>41,Στην άσκηση mermaid δλδ Δεν είναι απαραίτητο να δουλεύουμε εξίσου και τις δύο πλευρές και γιατί?,Marina Τουρογαννι,marinatoupogianni@gmail.com</p>	<p>Γιατί όχι ;;;; δεν υπάρχει κανόνας που να μας περιορίζει ! ελευθερώστε την κίνηση, μην βάζεται περιορισμούς.</p>				
<p>42,"Εντάξει, θεάααα.....μου είχε λείψει η διδασκαλία σου. Πολύ τεχνική διδασκαλία και όπως πάντα πλούσιο ασκησιολόγιο. Ευχαριστούμε για το reunion!!!",Iliana Kanellou,kanellouliana@hotmail.gr</p>	<p>Σας ευχαριστώ.</p>				
<p>43,Δεν είναι επικίνδυνη η υπερέκταση του αυχένα στην πρηνή θέση head elongation</p>	<p>.,athinapadiora3@gmail.com Τίποτα δεν είναι επικίνδυνο όταν γίνεται σωστά και φυσικά όταν δεν υπάρχει κάποιος κινητικός περιορισμός.</p>				

44,οι ασκήσεις στην αυχενική μοίρα πότε ατενδείκνυνται	,Βασια Ραφελετου, vasiaraf4@gmail.com ..οταν υπάρχει παθολογία				
45,θα μπορούσαμε να έχουμε βιβλιογραφία	,ΙΟΑΝΝΑ ΚΟΛΛΙΟΠΟΥΛΟΥ, The Pilates Tutor - Alan Herdman Centered - Madelaine Black Fascia in Motion - Elizabeth Larkam Pilates Anatomy - Isacowitz, Klippinger ANATOMY OF BREATHING - BLANDINE CALAIS-GERMAIN THE NEW RULES OF POSTURE- MARY BOND ERIC FRANKLIN METHOD CORRECTIVE EXERCISE - NASM				
46,χριστινα ελα στην κρητη να μας διδαξεις !!!!! <3,Christiana Mavromataki, christianamavr@yahoo.com	Θα το ήθελα πάρα πολύ.				
47,Θεάρα   ,Erofilii Vergitsaki, vergitsaki.erofili@gmail.com	Τα φιλιά μου αγαπημένη				
48,συγχαρητήρια Χριστίνα!εξαιρετική παρουσίαση! απλά κ χρήσιμα!μην αγχώνεσαι ήσουν τελεια  ,ΔΗΜΗΤΡΑ ΑΓΑΛΙΑΝΟΥ, dimi13a@gmail.com	Σας ευχαριστώ ! Ενα άγχος σε τόσο μεγάλη εκδήλωση είναι αναμενόμενο!!!				
49,Θα ήθελα να μου προτείνεις βιβλιογραφια για ορθοσωμια και πιλατες και γενικα για μυοσκελετικά,THEODORA KOLOVΟΥ, Theodorakolovou06@gmail.com	The Pilates Tutor - Alan Herdman Centered - Madelaine Black Fascia in Motion - Elizabeth Larkam Pilates Anatomy - Isacowitz, Klippinger ANATOMY OF BREATHING - BLANDINE CALAIS-GERMAIN THE NEW RULES OF POSTURE- MARY BOND ERIC FRANKLIN METHOD CORRECTIVE EXERCISE - NASM				
50,  ,ΧΡΥΣΑΥΓΗ ΓΑΤΣΙΝΟΥ, xrysaugj14@yahoo.gr					

51,δασκαλα ευχαριστουμε για το τελειο μαθημα!!!!!! πανω να το κανω στο θυμαααααα μου!!!!!,Vassia , siros_vassoui@hotmail.com	Οι ασκούμενοι δεν είναι θύματα χαχαχα!				
52,👏👏👏👏👏👏,Marina Iliana Pappa, fit_health_revolution@hotmail.com					
53,"👏👏👏					
👏👏👏					
👏👏👏					
👏👏👏",Χάρης Ρουσας, Charisrousis@gmail.com					
54,👏👏👏👏👏👏👏👏👏👏👏,Αθανασία Ευαγγελίου, At.evangeliou@gmail.com					
55,mpravo sas !!!!! poia vivlia mas protinete gia kalteri idikeusi???,Rania Geka , Sweetrانيا911@gmail.com					
56,"εκπληκτική, ολοκληρωμένη παρουσίαση,Χριστίνα μπράβο ,σε ευχαριστούμε πολύ πολύ",Daisy Karathanou, daisy.karathanou@gmail.com	Σας ευχαριστώ				
57,Μπράβο Χριστίνα Παναζοπούλου !!!!!!!,,Βάσω Παπαδημητρίου, papadimitriouvasso@gmail.com	Σας ευχαριστώ				

<p>58, Ποιά είναι η κυριώτερη διαφορά ανάμεσα στις πιλάτες και στην γιόγκα?, ΓΕΩΡΓΙΑ ΧΑΪΤΟΓΛΟΥ, georgia.chaitoglou@yahoo.gr</p>	<p>Οι διαφορές είναι πολλές αλλά υπάρχουν και πολλές ομοιότητες. Εξάλλου η yoga επηρέασε τον Joseph Pilates στα πρώτα χρόνια δημιουργίας και εφαρμογής της μεθόδου. Η μέθοδος Pilates είναι ένα ολοκληρωμένο σύστημα γυμναστικής με δικό του ασκησιολόγιο και όργανα πρακτικής. Η yoga είναι μια φιλοσοφία, μία στάση ζωής με νοητικές, ψυχικές και πρακτικές προεκτάσεις. Στο πρακτικό μέρος η yoga είναι συνήθως στατική ενώ στην μέθοδο Pilates έχουμε ασκήσεις με ροή - κίνηση. Η yoga προτρέπει τους ασκούμενους να ξεπεράσουν τα φυσικά όρια του σώματος, ενώ η μέθοδος Pilates δουλεύει μέσα στα φυσικά όρια. Σίγουρα υπάρχουν και πολλές ομοιότητες.</p>				
<p>59, "Ευχαριστούμε πολύ, να είστε καλά 🍷🙏👏👏👏", Ioanna Drygiannaki, Joannadr_87@yahoo.gr</p>	<p>Σας ευχαριστώ</p>				
<p>60, "Είσαι θεά παιδί μου 🥰🎀🎄🙏"</p>					
<p>Ευχαριστούμε!!", DIMITRIOS KALAVITIS, kalavita@hotmail.com</p>	<p>Σας ευχαριστώ</p>				
<p>61, θα εχουμε προσβαση με τους παλιους κωδικους?, kyriakos kafetzoglou, wooden.pegasus@gmail.com</p>	<p>Δεν το γνωρίζω, θα πρέπει να απευθυνθείτε στην γραμματεία της σχολής.</p>				

<p>62, "Σε κάποιες ασκήσεις μας αναφέραμε πως όπως για παράδειγμα σκαλεινούς και εκτεινώντας, στους πελάτες μας πως μπορούμε να τους περιγράψουμε την άσκηση</p>	<p>είναι σωστό να αναφερόμαστε τετοιούς μυσ αφού δεν τους γνωρίζουν</p> <p>Στους ασκούμενους δεν αναφέρουμε ανατομία, δεν υπάρχει λόγος. Μπορείτε να δείξετε απλά το σημείο στο οποίο πρέπει να επικεντρωθεί, ή τον σκοπό της άσκησης. Σίγουρα αυτό που τον ενδιαφέρει είναι το αποτέλεσμα, το όφελος της άσκησης και όχι η ανατομία.</p>	<p>,Gregoria Charalambous,ch.gregoria@hotmail.com</p> <p>63,ασκούμενοι με κοίλη στον αυχένα?,Δήμητρα Κουστέρη ,dimkoust@gmail.com</p> <p>64,οι γυναίκες λογος του στήθος..επιπλέον επιβαρυνση και στην εφηβεια λόγω ντροπης...Styliani Spiliorouλου,s_spiliop@yahoo.gr</p> <p>65,ευχαριστούμε ήταν τέλειες οι ασκήσεις και η παρουσίαση 🍀🍀,Δήμητρα Κουστέρη ,dimkoust@gmail.com</p> <p>66,Μιλάει ο Ξηρός και τρώει χρόνο 🤔🤔🤔,Εροφιλι Vergitsaki,vergitsaki.erofili@gmail.com</p> <p>67,👏👏👏,.,eu_h_karn@hotmail.com</p> <p>68,θα ηθελα να ρωτησω αν μετα τις 14.00 βγω απο το σεμιναριο αν θα μπορεσω να δω αλλη στιγμη την συνεχεια για μην το χασω,Ιωάννα Πελεκανακη,pelekanakijioanna@gmail.com</p> <p>69,τι θα μπορούσαμε να πουμε σε ενα πελατη που θελει να γινουν οι αλλαγες μεσα σε ενα μηνια η και λιγοτερο?,Eirini Xeini,xeinieirini@gmail.com</p> <p>70,Στην προπόνηση δύναμης μπορούν να ενταχθούν η yoga και η μέθοδος calisthenics, όπου χρησιμοποιείται το σωματικό βάρος</p>	<p>,Χριστίνα Πετροπούλου,petropoulouchr@gmail.com</p> <p>71,Ποιός είναι ο καλύτερος συνδυασμός αερόβιας άσκησης-γυμναστικής με βάρη για έναν προχωρημένο και έναν αρχάριο?,Αναστασια πετο,Anastasiapeto@hotmail.com</p> <p>72,Η γιογκα θεωρείται άθληση που περιέχει και αερόβια άσκηση και ενδυνάμωση?,Anonymous Attendee,</p> <p>73,Καλησπέρα! σε άτομο που εμφανίζει έντονη παρασυμπαθητικοτονία με αποτέλεσμα την βραδυκαρδία και 2ου βαθμού κολποκοιλιακό αποκλεισμό ΧΩΡΙΣ συμπτώματα, τι ΔΕΝ πρέπει να κάνει και τι μπορεί να κάνει όσον αφορά την άσκηση με αντιστάσεις</p>	<p>Ευχαριστώ πολύ",Chris Poulimenos,chris.poulimenos1@gmail.com</p>	
--	---	---	---	--	--