



«Σχολή Κοινωνικών Επιστημών»

«Αθλητικές Σπουδές: Κοινωνιολογία, Ιστορία,
Ανθρωπολογία»

Διπλωματική Εργασία

«Εναλλακτικές μορφές εκγύμνασης στην Ελλάδα: Η
περίπτωση του Pilates στη Δυτική Αττική»

«Ελένη – Αναστασία Αθανασιάδη»

Επιβλέπων καθηγητής: «Διαμαντής
Μαστρογιαννάκης»

Αθήνα, Μάρτιος 2025

Η παρούσα εργασία αποτελεί πνευματική ιδιοκτησία της φοιτήτριας Αθανασιάδης Ελένης Αναστασίας που την εκπόνησε. Στο πλαίσιο της πολιτικής ανοικτής πρόσβασης ο συγγραφέας/δημιουργός εκχωρεί στο ΕΑΠ, μη αποκλειστική άδεια χρήσης του δικαιώματος αναπαραγωγής, προσαρμογής, δημόσιου δανεισμού, παρουσίασης στο κοινό και ψηφιακής διάχυσής τους διεθνώς, σε ηλεκτρονική μορφή και σε οποιοδήποτε μέσο, για διδακτικούς και ερευνητικούς σκοπούς, άνευ ανταλλάγματος και για όλο το χρόνο διάρκειας των δικαιωμάτων πνευματικής ιδιοκτησίας. Η ανοικτή πρόσβαση στο πλήρες κείμενο για μελέτη και ανάγνωση δεν σημαίνει καθ' οιονδήποτε τρόπο παραχώρηση δικαιωμάτων διανοητικής ιδιοκτησίας του συγγραφέα/δημιουργού ούτε επιτρέπει την αναπαραγωγή, αναδημοσίευση, αντιγραφή, αποθήκευση, πώληση, εμπορική χρήση, μετάδοση, διανομή, έκδοση, εκτέλεση, «μεταφόρτωση» (downloading), «ανάρτηση» (uploading), μετάφραση, τροποποίηση με οποιονδήποτε τρόπο, τμηματικά ή περιληπτικά της εργασίας, χωρίς τη ρητή προηγούμενη έγγραφη συναίνεση του συγγραφέα/δημιουργού. Ο συγγραφέας/δημιουργός διατηρεί το σύνολο των ηθικών και περιουσιακών του δικαιωμάτων.

«Εναλλακτικές μορφές εκγύμνασης στην Ελλάδα: Η περίπτωση του
Pilates στη Δυτική Αττική»

«Ελένη – Αναστασία Αθανασιάδη»

Επιτροπή Επίβλεψης Πτυχιακής / Διπλωματικής Εργασίας

Επιβλέπων Καθηγητής:

«Διαμαντής Μαστρογιαννάκης»

«Μέλος Σ.Ε.Π. Διδάσκων Ε.Α.Π.»

Συν-Επιβλέπων Καθηγητής:

«Μιμήνα Πατεράκη»

«Μέλος Σ.Ε.Π. Διδάσκουσα Ε.Α.Π.»

Αθήνα, Μάρτιος 2025

Με την ολοκλήρωση αυτής της διπλωματικής εργασίας, αισθάνομαι την ανάγκη να εκφράσω τις ευχαριστίες μου σε όσους συνέβαλαν καθοριστικά στην επιτυχία αυτού του έργου.

Πρώτα απ' όλα, θα ήθελα να ευχαριστήσω τον επιβλέποντα καθηγητή μου, Διαμαντή Μαστρογιαννάκη, για την πολύτιμη καθοδήγηση, την υποστήριξη και τις εποικοδομητικές συμβουλές του καθ' όλη τη διάρκεια της ερευνητικής διαδικασίας. Η εμπειρία και η γνώση του με ενέπνευσαν και με βοήθησαν να διαμορφώσω την εργασία μου.

Ευχαριστώ, επίσης, τους συνεργάτες και φίλους μου, οι οποίοι στάθηκαν δίπλα μου και με υποστήριξαν με τις ιδέες τους, την ενθάρρυνση και τη συντροφιά τους κατά τη διάρκεια των δυσκολιών και των προκλήσεων.

Θερμές ευχαριστίες οφείλω στην οικογένειά μου για την αμέριστη υποστήριξη και κατανόηση που μου προσέφεραν. Χωρίς την υπομονή, την αγάπη και την πίστη τους στις δυνατότητές μου, η ολοκλήρωση της εργασίας αυτής θα ήταν αδύνατη.

Τέλος, ευχαριστώ όλους όσους συνέβαλαν, άμεσα ή έμμεσα, στη διαμόρφωση της εργασίας αυτής. Εύχομαι η έρευνά μου να αποτελέσει μια μικρή συνεισφορά στη γνώση και στην εξέλιξη του αντικειμένου μου.

Περίληψη

Η παρούσα εργασία στοχεύει στη χαρτογράφηση των χώρων που ενσωματώνουν τη μέθοδο του Joseph Pilates στο εβδομαδιαίο πρόγραμμά τους. Αρχικά, παρουσιάζεται αναλυτικά η ιστορία του δημιουργού, η εξέλιξη της μεθόδου του, καθώς και ο εξοπλισμός που ο ίδιος ανέπτυξε και χρησιμοποίησε. Ακολούθως, πραγματοποιείται πλήρης χαρτογράφηση των χώρων που προσφέρουν μαθήματα Pilates, με αναφορά στην απόστασή τους από το κέντρο κάθε πόλης και τη γεωγραφική τους συγκέντρωση. Στη συνέχεια, αναλύονται έξι χαρακτηριστικοί χώροι από τρεις πόλεις της Δυτικής Αττικής, με έμφαση σε δεδομένα όπως ο αριθμός των μελών και των γυμναστών ανά χρονιά από την χρονολογία ίδρυσης του χώρου, αλλά και η σύνθεση του φύλου των συμμετεχόντων. Η έρευνα βασίζεται σε συνδυασμό ποσοτικών και ποιοτικών μεθόδων συλλογής και ανάλυσης δεδομένων, προσφέροντας μια ολοκληρωμένη κατανόηση του φαινομένου. Τα ευρήματα δείχνουν ότι το Pilates έχει καθιερωθεί μέθοδος άσκησης στις περιοχές της Δυτικής Αττικής, αντανakλώντας τη συνεχώς αυξανόμενη ζήτηση για σωματική και ψυχική ευεξία. Υπάρχει μια σταθερή αύξηση των χώρων που προσφέρουν μαθήματα, με γεωγραφική διασπορά που διευκολύνει την πρόσβαση των κατοίκων. Παρά τις προκλήσεις της πανδημίας, ο κλάδος κατάφερε να ανακάμψει δυναμικά, αξιοποιώντας διαδικτυακές πρωτοβουλίες, όπως το Google Maps και τα ΜΚΔ. Επιπλέον, παρατηρείται μικρή αλλά σταθερή άνοδος στη συμμετοχή των ανδρών, καταρρίπτοντας στερεότυπα γύρω από τον χαρακτήρα της μεθόδου. Συνολικά, η εργασία αναδεικνύει τη δυναμική του Pilates ως μορφής άσκησης που συνδυάζει σωματική ενδυνάμωση και ψυχική ευεξία, συμβάλλοντας στην ευρύτερη αποδοχή του από διαφορετικές κοινωνικές ομάδες.

Λέξεις – Κλειδιά

Χαρτογράφηση Pilates, Pilates στην Δυτική Αττική, Pilates και φύλο

Abstract

This paper aims to map the places that incorporate the Joseph Pilates method into their weekly programme. First, the history of the creator, the evolution of his method, and the equipment he developed and used are detailed. Next, a full mapping of the places offering Pilates classes is provided, with reference to their distance from the centre of each city and their geographical concentration. Six typical spaces from three cities in West Attica are then analysed, focusing on data such as the number of members and instructors per year since the establishment of the space, and the gender composition of the participants. The research is based on a combination of quantitative and qualitative methods of data collection and analysis, offering a comprehensive understanding of the phenomenon. The findings show that Pilates has become an established method of exercise in the West Attica areas, reflecting the ever-increasing demand for physical and mental wellbeing. There has been a steady increase in the number of venues offering classes, with a geographical spread that facilitates access for residents. Despite the challenges of the pandemic, the industry has managed to recover strongly by leveraging online initiatives such as Google Maps and Social Media. In addition, there has been a small but steady rise in male participation, shattering stereotypes around the nature of the method. Overall, the paper highlights the potential of Pilates as a form of exercise that combines physical empowerment and mental well-being, contributing to its wider acceptance by different social groups.

Keywords

Mapping Pilates, Pilates in West Attica, Pilates and sex

Περιεχόμενα

Περίληψη	5
Abstract	6
Κατάλογος Εικόνων	9
Κατάλογος Πινάκων	11
Κατάλογος Γραφημάτων	12
Συντομογραφίες	13
Κεφάλαιο Πρώτο	14
1. Εισαγωγή	14
1.1. Το Αντικείμενο και η Επιλογή του Θέματος	15
1.2. Ερευνητικά Ερωτήματα	16
Κεφάλαιο Δεύτερο	17
2. Εναλλακτικές Μορφές Εκγύμνασης	17
2.1. Εναλλακτικές Μορφές Εκγύμνασης: Η Διαμόρφωση μιας Σύγχρονης Προσέγγισης στην Άθληση	17
2.2. Ο Εναλλακτικός Αθλητισμός και το Pilates	19
2.3. Οι Βασικές Αρχές του Pilates	20
2.4. Η Ιστορία του Δημιουργού της Μεθόδου	22
2.5. Από το Όνομα Contrology στο Pilates	25
2.6. Η Δημιουργία των Ασκήσεων και του Εξοπλισμού	25
2.7. Το Reformer	27
2.8. Το Cadillac	29
2.9. Η Wunda-Chair (Pilates chair)	30
2.10. Το Ladder Barrel	31
2.11. Το Spine Corrector (Spinal Column Corrector)	33
2.12. Το Magic Circle και ο Υπόλοιπος Μικρότερος Εξοπλισμός	33
2.13. Η Διδασκαλία της Μεθόδου του Pilates	34
Κεφάλαιο Τρίτο	37
3. Το Σώμα ως Πεδίο και Τεχνική: Η Σύνθεση της Θεωρίας του Mauss και του Bourdieu μέσα από το Pilates	37
3.1. Η Θεωρία του Mauss και το Pilates	37
3.2. Η Θεωρία του Bourdieu και το Pilates	39
Κεφάλαιο Τέταρτο	40

4.	Μεθοδολογία της Έρευνας.....	40
4.1.	Σκοπός της Έρευνας	40
4.2.	Η Προσέγγιση της Έρευνας	41
4.3.	Καταγραφή Στοιχείων των Χώρων Pilates	42
	Κεφάλαιο Πέμπτο	43
5.	Η Χαρτογράφηση του Pilates στην Δυτική Αθήνα	43
5.1.	Η Ιστορία της Περιοχής του Περιστερίου	43
5.1.1.	Το Pilates στην Περιοχή του Περιστερίου	44
5.2.	Η Ιστορία της Περιοχής του Αιγάλεω	51
5.2.1.	Το Pilates στην Περιοχή του Αιγάλεω	52
5.3.	Η Ιστορία της Περιοχής της Πετρούπολης.....	57
5.3.1.	Το Pilates στην Περιοχή της Πετρούπολης	58
	Κεφάλαιο Έκτο.....	64
6.	Η συνολική εικόνα της χαρτογράφησης του Pilates στην Δυτική Αθήνα	64
6.1.	Ασκούμενοι Pilates: Η Δυναμική των Μελών	65
6.2.	Δεδομένα Μελών – Προσωπικού στην Περιοχή του Περιστερίου	66
6.2.1.	Το Γυμναστήριο «MDP GYM - Peristeri»	67
6.2.2.	Το Γυμναστήριο «Fitness 47».....	70
6.2.3.	Το Γυμναστήριο «PiLA Studio»	72
6.3.	Δεδομένα Μελών – Προσωπικού στην Περιοχή Αιγάλεω	75
6.3.1.	Το γυμναστήριο «MDP GYM - Aigaleo»	75
6.3.2.	Ο Πολιτιστικός Σύλλογος Α.....	78
6.4.	Δεδομένα Μελών - Προσωπικού στην Περιοχή της Πετρούπολης.....	80
6.4.1.	Το Γυμναστήριο «Fit – Pilates Club»	80
	Κεφάλαιο Έβδομο	84
7.	Συμπεράσματα	84
	ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ	88

Κατάλογος Εικόνων

Εικόνα 1: Fpmp, A. (2017, Μάιος 15). *Joseph Hubertus Pilates (1833-1967)*. FPMP. Ανακτήθηκε στις 17 Νοεμβρίου, 2024 από <https://www.fpmp.fr/en/pilates/joseph-pilates-1833-1967/>

Εικόνα 2: Romana Kryzanowska - Google Search. (χ.η.). Ανακτήθηκε στις 17 Νοεμβρίου, 2024 από https://www.google.com/search?sca_esv=3c0db8a572e9956a&sxsrf=ADLYWILTJMJED-TyKvGMXZgxnQi4JXoI0A:1734037023276&q=Romana+Kryzanowska&udm=2&fbs=AEQNm0AU C2sM0el5HXnXJtHoC0EAfKWTC023qSfXfezgHEwR-yIN44NzpJZvN9tKRNw_ISKXi2P5UUpfsW9ef8A26OVx0Xglxas0g5o0xhIA1c7Y_tx_3KfiBR1HUyMrUpToEzdiich-baDPd3DiW4mVHE3RNCy3vmqClxHAIUBTI3_uQRK7g37pX0EunhLIMTzVtAOPpUt3Kwwgel4qE2JDukTIAO_Q&sa=X&sqi=2&ved=2ahUKEwiJwrKmJ6OKAxXVBhAIHVAqKnwQtKgLegQIFRAB&biw=1536&bih=738&dpr=1.25#vhid=fE0EN6Y47OMzoM&vssid=mosaic

Εικόνα 3: Felsner, M.(2023, Δεκέμβριος 9). *Who was Josef Pilates (really)?* Pilatesclub.com. Ανακτήθηκε στις 17 Νοεμβρίου, 2024 από <https://www.pilatesclub.de/en/who-was-josef-pilates-really/>

Εικόνα 4: McLachlan, S. (2018, Σεπτέμβριος 14). *History and Origins of Pilates & The Pilates Reformer* | 4Lane. 4Lane. Ανακτήθηκε στις 17 Νοεμβρίου, 2024 από <https://4lane.com.au/history-and-origins-of-pilates-the-pilates-reformer/>

Εικόνα 5: *Joseph Pilates cadillac* - Google Search. (χ.η.). [εικόνες], Ανακτήθηκε στις 17 Νοεμβρίου, 2024 από [https://www.google.com/search?q=joseph+pilates+cadillac&sca_esv=54bc5f0de3695252&udm=2&biw=1536&bih=738&sxsrf=ADLYWII4-Pj9-8BOP2A0TX_OZSKyHbGGtg%3A1731963972262&ei=RKw7Z73bD4nnxc8P-ZnvoAY&oq=joseph+pilates+c&gs_lp=EgNpbWciEGpvc2VwaCBwaWxhdGVzIGMqAggBMgQQIxf-nMgUQABiABDIFEAAyGAQyBRAAGIAEMgQQABgeMgQQABgeMgQQABgeMgQQABgeMgQQABgeMgQQABgeSOYdUPcHWNOMcAF4AJABAJgBgAGgAbsDqgEDMC40uAEBYAEa-](https://www.google.com/search?q=joseph+pilates+cadillac&sca_esv=54bc5f0de3695252&udm=2&biw=1536&bih=738&sxsrf=ADLYWII4-Pj9-8BOP2A0TX_OZSKyHbGGtg%3A1731963972262&ei=RKw7Z73bD4nnxc8P-ZnvoAY&oq=joseph+pilates+c&gs_lp=EgNpbWciEGpvc2VwaCBwaWxhdGVzIGMqAggBMgQQIxf-nMgUQABiABDIFEAAyGAQyBRAAGIAEMgQQABgeMgQQABgeMgQQABgeMgQQABgeMgQQABgeMgQQABgeMgQQABgeSOYdUPcHWNOMcAF4AJABAJgBgAGgAbsDqgEDMC40uAEBYAEa-)

[AEBmAIFoALYA8ICBhAAGAcYHsICBhAAGAgYHsICBhAAGAUYHpgDAIgGAZIHAzEuNKAHoxg&sclie
nt=img#vhid=mcp170v5LL6KYM&vssid=mosaic](#)

Εικόνα 6: Skaflen, K. (2017, Οκτώβριος 19). The pilates chair. *pilatesnosara*. Ανακτήθηκε στις 17
Νοεμβρίου, 2024 από <https://www.pilatesnosara.com/post/2017/10/19/the-pilates-chair>

Εικόνα 7: *Joseph Pilates Ladder Barrel* - Google Search. (χ.η.). [εικόνες]. Ανακτήθηκε στις 17
Νοεμβρίου, 2024 από
https://www.google.com/search?q=joseph+pilates+%09Ladder+Barrel&sca_esv=54bc5f0de3695252&udm=2&biw=1536&bih=738&sxsrf=ADLYWIL3cJ-HnReUSbbR7IgpLawmnAadSQ%3A1732125254172&ei=Ril-Z7mRCsWL7NYP4fjkAs&ved=0ahUKEwi5zOyzveuJAXXFBdsEHa_DGLIQ4dUDCBA&uact=5&oq=joseph+pilates+%09Ladder+Barrel&gs_lp=EgNpbWciHWpvc2VwaCBwaWxhdGVzIAIMYWRkZXIlgQmFycmVsSNsaUMkFWI8OC4AF4AJABAJgB0gGgAfoGqgEFMC41LjG4AQPIAQD4AQGYAgCgAgCYAwCIBgGSBwCgB44C&sclient=img#vhid=vSVheDwzIYB07M&vssid=mosaic

Εικόνα 8: *Joseph Pilates Spine Corrector* - Google Search. (χ.η.). [εικόνες]. Ανακτήθηκε στις 17
Νοεμβρίου, 2024 από
https://www.google.com/search?q=joseph+pilates+%09Spine+Corrector+&sca_esv=54bc5f0de3695252&udm=2&biw=1536&bih=738&sxsrf=ADLYWIKbZrfybUUtqKTN9BR3Dke9g7EVzA%3A1732125261059&ei=TSI-Z62iA9OMxc8Pt-CLgAc&ved=0ahUKEwjt_JC3veuJAXVTRvEDHTfwAnAQ4dUDCBA&oq=joseph+pilates+%09Spine+Corrector+&gs_lp=EgNpbWciIGpvc2VwaCBwaWxhdGVzIAITcGluZSBDb3JyZWN0b3IlgMgQQABgeSNvfAlDvlGjYrc0CcAJ4AJABAJgBqAGgAdwQqgEEMS4xNbgBDMgBAPgBAfgBAPgCCKACtAjCAGQQIxgnwglIHEAAYgAQYE8ICBhAAGBMYHsICBRAAGIAEmAMAIAYBkgcDMC44oAf5KA&sclient=img#vhid=3kijo_LaaKHmkM&vssid=mosaic

Εικόνα 9: *Joseph Pilates*. (χ.η.). Sculpting Studio Pilates. Ανακτήθηκε στις 9 Δεκεμβρίου, 2024 από
<http://www.sculptingstudiopilates.com/joseph-pilates.html>

Εικόνα 10: *Instagram*. (2024, Νοέμβριος 17). Ανακτήθηκε στις 9 Δεκεμβρίου, 2024 από
<https://www.instagram.com/pilateshouseofcontrology/p/DCei7pqPhAI/>

Κατάλογος Πινάκων

Πίνακας 1: Τα Pilates studio που υπάρχουν στην περιοχή του Περιστερίου.....	46
Πίνακας 2: Τα γυμναστήρια της περιοχής του Γυμναστηρίου που στο εβδομαδιαίο τους πρόγραμμα παρέχουν μαθήματα Pilates.....	48
Πίνακας 3: Οι υπόλοιποι χώροι που διαθέτουν μαθήματα Pilates, χωρίς να έχουν την ιδιότητα του γυμναστηρίου ή του Pilates studio.....	49
Πίνακας 4: Τα γυμναστήρια που παρέχουν υπηρεσίες Pilates στην περιοχή του Αιγάλεω.....	54
Πίνακας 5: Οι υπόλοιποι χώροι που διαθέτουν μαθήματα Pilates στο Αιγάλεω.....	56
Πίνακας 6: Οι χώροι που προσφέρουν αποκλειστικά μαθήματα Pilates στην Πετρούπολη.....	60
Πίνακας 7: Τα γυμναστήρια που διαθέτουν μαθήματα με τη μέθοδο Pilates στο εβδομαδιαίο τους πρόγραμμα στην περιοχή της Πετρούπολης.....	61
Πίνακας 8: Οι υπόλοιποι χώροι που διαθέτουν τη μέθοδο Pilates στην Πετρούπολη.....	62

Κατάλογος Γραφημάτων

Γράφημα 1: Τα μέλη του γυμναστηρίου «MDP GYM - Peristeri» και οι γυμναστές που απασχολεί.....	67
Γράφημα 2: Το φύλο των ασκούμενων στο γυμναστήριο «MDP GYM - Peristeri».....	68
Γράφημα 3: Οι γυμναστές και τα μέλη του γυμναστηρίου του «Fitness 47».....	70
Γράφημα 4: Το φύλο των μελών του «Fitness 47» ανά χρονιά.....	71
Γράφημα 5: Οι Γυμναστές και τα μέλη του γυμναστηρίου «PiLA Studio».....	73
Γράφημα 6: Το φύλο των μελών του γυμναστηρίου «PiLA Studio».....	74
Γράφημα 7: Το προσωπικό και τα μέλη του γυμναστηρίου «MDP GYM - Aigaleo».....	76
Γράφημα 8: Το φύλο των ασκούμενων στο μάθημα του Pilates στο «MDP GYM - Aigaleo».....	77
Γράφημα 9: Τα μέλη και οι γυμναστές του Πολιτιστικού Συλλόγου Α.....	79
Γράφημα 10: Τα μέλη και οι γυμναστές του γυμναστηρίου «Fit - Pilates Club».....	81
Γράφημα 11: Το φύλο των ασκούμενων που παρακολουθούν μαθήματα Pilates στο «Fit - Pilates Club».....	82

Συντομογραφίες

ΓΣΠ – Γυμναστικός Σύλλογος Περιστερίου

χλμ. – Χιλιόμετρα

μ. – Μέτρα

ΜΚΔ – Μέσα Κοινωνικής Δικτύωσης

Κεφάλαιο Πρώτο

1. Εισαγωγή

Το Pilates αποτελεί μια μορφή άσκησης, η οποία έχει κερδίσει ευρεία αναγνώριση τα τελευταία χρόνια για τα πολλαπλά οφέλη που προσφέρει, τόσο στην σωματική, όσο και στην ψυχική υγεία. Η μέθοδος αυτή αναπτύχθηκε στην Αμερική κατά την δεκαετία του 1980 και από εκεί ξεκίνησε να διαδίδεται σε όλο τον κόσμο. Στην Ελλάδα η μέθοδος του Pilates εμφανίστηκε τουλάχιστον 20 χρόνια αργότερα.

Η μέθοδος αυτή δημιουργήθηκε πριν από περίπου έναν αιώνα και πήρε το όνομά της από τον δημιουργό της, τον Joseph Hubertus Pilates, έναν Γερμανό γυμναστή και θεωρητικό της φυσικής αγωγής. Η συγκεκριμένη πρακτική αποτελεί μια ολοκληρωμένη μέθοδο ενδυνάμωσης του σώματος με πολλαπλά οφέλη, όπως είναι η βελτίωση της στάσης του σώματος, της ευλυγισίας, της ισορροπίας, ενισχύει τον συντονισμό σώματος και μυαλού, και ανακουφίζει από τους σωματικούς πόνους. Επιπλέον, η μέθοδος αυτή έχει επιρροές από τον χορό, τη γιόγκα και άλλες σωματικές πρακτικές. Ο Joseph Pilates αρχικά ονόμασε τη μέθοδό του "Contrology", καθώς συνδύαζε τις ασκήσεις με τη σωματική πειθαρχία και τις φιλοσοφικές ιδέες, με έμφαση στον έλεγχο του σώματος και του νου. Η μέθοδος πέρασε από αρκετά στάδια εξέλιξης μέχρι να γίνει αυτό που σήμερα γνωρίζουμε ως Pilates. Παρά τις δυσκολίες που αντιμετώπισε στο πέρασμα του χρόνου, συμπεριλαμβανομένων δύο παγκόσμιων πολέμων και τον κίνδυνο να χαθεί μετά τον θάνατο του δημιουργού της, η μέθοδος κατάφερε να διατηρηθεί χάρη στους μαθητές του Joseph Pilates, οι οποίοι συνέχισαν το έργο του.

Η παρούσα διπλωματική εργασία εξετάζει τις εναλλακτικές μορφές εγκύμνασης στην Ελλάδα, με έμφαση στη μέθοδο Pilates, και εστιάζει στη Δυτική Αττική ως μελέτη περίπτωσης. Σκοπός της εργασίας είναι να διερευνήσει τη διάδοση της μεθόδου Pilates στην ευρύτερη περιοχή της Δυτικής Αττικής, και πιο συγκεκριμένα για τις περιοχές της Δυτικής Αθήνας: Περιστερί, Αιγάλεω και Πετρούπολη. Στο πρώτο μέρος της εργασίας θα παρουσιαστούν οι εναλλακτικές μορφές εγκύμνασης και οι διαφορές τους, η ιστορία και οι βασικές αρχές της μεθόδου του Pilates, καθώς ο εξοπλισμός που δημιούργησε ο ίδιος ο Pilates. Στη συνέχεια, θα ακολουθήσει μια σύντομη αναφορά στην θεωρία του Mauss, για τις τεχνικές του σώματος, και

του Bourdieu, για την θεωρία του για το πεδίο και την έξη. Έπειτα, θα γίνει γνώστη η μεθοδολογία που ακολουθήθηκε προκειμένου να γίνει η χαρτογράφηση του Pilates στη Δυτική Αθήνα. Στο δεύτερο μέρος της εργασίας θα ακολουθήσει η χαρτογράφηση των χώρων που διαθέτουν μαθήματα Pilates. Επιπλέον, θα πραγματοποιηθεί και ανάλυση των δεδομένων, όπου θα παρουσιάζονται ευρήματα σχετικά με τη δημοτικότητα της μεθόδου και τη συμμετοχή των ασκούμενων. Τέλος, η εργασία αυτή θα ολοκληρωθεί με την εξαγωγή συμπερασμάτων, αλλά και την παροχή προτάσεων για μελλοντικές εργασίες σχετικά με το Pilates στις παραπάνω περιοχές.

1.1. Το Αντικείμενο και η Επιλογή του Θέματος

Η παρούσα έρευνα επικεντρώνεται στη μελέτη του Pilates ως εναλλακτικής μεθόδου εκγύμνασης, εστιάζοντας ιδιαίτερα και τη διάδοσή του στη Δυτική Αθήνα. Μέσα από την ανάλυση της φιλοσοφίας και των βασικών αρχών της μεθόδου, επιχειρείται η κατανόηση του πώς διαφοροποιείται από άλλες μορφές γυμναστικής, είτε αυτές είναι παραδοσιακές είτε εναλλακτικές. Το Pilates, με την έμφαση που δίνει στην ακρίβεια, τη συγκέντρωση και την ενδυνάμωση του πυρήνα, προσφέρει μοναδικά οφέλη που το καθιστούν ιδιαίτερα ελκυστικό.

Η έρευνα προχωρά στην εξέταση της γεωγραφικής κατανομής των χώρων όπου εφαρμόζεται το Pilates στη Δυτική Αθήνα. Πιο συγκεκριμένα, θα μελετηθούν τα Pilates studios, τα γυμναστήρια, αλλά και οι υπόλοιποι χώροι που διαθέτουν μαθήματα Pilates, με στόχο τη χαρτογράφηση των υπηρεσιών που παρέχουν. Ιδιαίτερη έμφαση θα δοθεί στην ποιότητα των παρεχόμενων υπηρεσιών και στην προσβασιμότητα των χώρων αυτών για την τοπική κοινότητα. Στόχος της έρευνας είναι, επίσης, η συλλογή δεδομένων σχετικά με τη συμμετοχή στα μαθήματα Pilates. Μέσα από την καταγραφή της συμμετοχής ανά έτος σε συγκεκριμένα γυμναστήρια, θα αναδειχθούν οι τάσεις και οι ανάγκες των ασκούμενων. Αυτή η ανάλυση θα συμβάλει στη σκιαγράφηση της δυναμικής του Pilates ως μέρος της τοπικής κουλτούρας εκγύμνασης. Συνολικά, η εργασία θα προσφέρει μια ολοκληρωμένη εικόνα για τη θέση του Pilates στη Δυτική Αθήνα, ενισχύοντας τη γνώση για τις εναλλακτικές μορφές εκγύμνασης.

1.2. Ερευνητικά Ερωτήματα

Η εργασία αυτή έχει ως στόχο να απαντήσει στα παρακάτω ερευνητικά ερωτήματα:

- Πώς χαρτογραφείται το Pilates στη Δυτική Αθήνα;
- Ποια είναι η δημοτικότητα του Pilates ως εναλλακτική μορφή εκγύμνασης στη Δυτική Αθήνα;
- Πώς παρουσιάζεται η μέθοδος του Pilates στις ιστοσελίδες των γυμναστηρίων/studios;

Κεφάλαιο Δεύτερο

2. Εναλλακτικές Μορφές Εκγύμνασης

Το κεφάλαιο εστιάζει στις εναλλακτικές μορφές άσκησης, αναδεικνύοντας τη σημασία τους στη σύγχρονη φυσική δραστηριότητα. Αυτές οι μέθοδοι, προσαρμοσμένες στις ατομικές ανάγκες, προάγουν τη συνολική ευεξία, τη συμμετοχικότητα και τη σύνδεση με το σώμα, ανεξαρτήτως ηλικίας ή φυσικής κατάστασης. Εξετάζονται διαφορετικές μορφές άσκησης, οι αρχές και τα οφέλη τους στη σωματική υγεία, στη μείωση του άγχους και στην ψυχική ισορροπία. Το Pilates προβάλλεται ως χαρακτηριστικό παράδειγμα, συνδυάζοντας ενδυνάμωση, σωστή στάση σώματος και χαλάρωση, προσφέροντας μια ολιστική προσέγγιση στην ευεξία.

2.1. Εναλλακτικές Μορφές Εκγύμνασης: Η Διαμόρφωση μιας Σύγχρονης Προσέγγισης στην Άθληση

Οι εναλλακτικές μορφές εκγύμνασης προσφέρουν μια ποικιλία δραστηριοτήτων, παρέχοντας πολλές ευκαιρίες άθλησης σε ανθρώπους, που έχουν διαφορετικές προτιμήσεις και σωματικές ικανότητες. Μια από τις δημοφιλείς επιλογές αποτελεί η γιόγκα, η οποία συνδυάζει την ενδυνάμωση του σώματος με τη χαλάρωση του νου μέσω διατάσεων και αναπνευστικών ασκήσεων. Η γιόγκα είναι ένας είδος άσκησης που βοηθά στη μείωση του άγχους, τη βελτίωση της ευλυγισίας και την αύξηση της εσωτερικής ισορροπίας μέσω των διαφορετικών ειδών που υπάρχουν όπως είναι η Hatha, η Vinyasa, ενώ υπάρχουν και είδη που συνδυάζουν την γιόγκα με ακροβατικά στοιχεία, όπως η AcroYoga και η Aerial Yoga (Coya, 2021). Χρησιμοποιώντας ειδικά στηρίγματα ή αιωρούμενες κούνιες, οι ασκούμενοι αναπτύσσουν δύναμη, ευελιξία και συνεργασία.

Το CrossFit αποτελεί μια έντονη μέθοδος εκγύμνασης που συνδυάζει τις καρδιοαναπνευστικές ασκήσεις με την ενδυνάμωση και τις ασκήσεις αντοχής, σε προγράμματα σύντομης διάρκειας και υψηλής έντασης, το οποίο εστιάζει στην ενδυνάμωση και στην ανάπτυξη φυσικών δεξιοτήτων όπως η ταχύτητα, η αντοχή και η ευκινησία (Intelligence, 2021). Άλλο ένα είδος δυναμικής γυμναστικής που εντάσσεται στα εναλλακτικά είδη εκγύμνασης είναι

το Functional Training, γνωστό και ως λειτουργική προπόνηση, το οποίο περιλαμβάνει ασκήσεις που μιμούνται κινήσεις της καθημερινής ζωής, όπως σήκωμα, κάθισμα και στροφή (Base training, 2018). Ενισχύει τη μυϊκή αντοχή και τη σταθερότητα του κορμού και μπορεί να προσαρμοστεί στις ανάγκες του ατόμου, καθιστώντας την ιδανική για βελτίωση της φυσικής κατάστασης. Το TRX από την άλλη, χρησιμοποιεί το βάρος του σώματος και ένα σύστημα ιμάντων για την εκτέλεση ασκήσεων που στοχεύουν στην ενδυνάμωση και τη σταθερότητα. Είναι μια μέθοδος υψηλής έντασης που ενεργοποιεί τον κορμό και τις μεγάλες μυϊκές ομάδες.

Το aqua aerobic ή αεροβική στο νερό, ή αλλιώς η υδρογυμναστική, είναι ιδανική για άτομα με πόνο στις αρθρώσεις, καθώς το νερό μειώνει τους κραδασμούς και την επιβάρυνση του σώματος, ενώ παράλληλα προσφέρει αντίσταση για την ενδυνάμωση των μυών (Star pool center). Το Tai Chi αποτελεί μια κινεζική πολεμική τέχνη που είναι, επίσης, μια ήπια αλλά δυναμική επιλογή που περιλαμβάνει αργές και συντονισμένες κινήσεις. Επιπλέον, το Tai Chi βελτιώνει την ισορροπία και ενισχύει την ψυχική διαύγεια, κάτι που το καθιστά ιδανικό για ηλικιωμένους ή άτομα που επιθυμούν μια πιο ήρεμη μορφή άσκησης (Σώκου).

Οι χορευτικές δραστηριότητες, όπως είναι η Zumba, προσφέρουν καρδιοαγγειακή άσκηση μέσω χορευτικών κινήσεων που αναζωογονούν και τονώνουν το σώμα και το πνεύμα. Συνδυάζοντας τη μουσική με την κίνηση, η Zumba είναι διασκεδαστική και ευεργετική για την υγεία. Από την άλλη μεριά, το Barre είναι μια μέθοδος εμπνευσμένη από τον κλασικό χορό, τη γιόγκα, το Pilates και εστιάζει στη μυϊκή ενδυνάμωση, στην ευλυγισία, χρησιμοποιώντας κινήσεις που γυμνάζουν όλο το σώμα και βελτιώνουν τη στάση του σώματος. Γενικότερα, οι εναλλακτικές μορφές άσκησης συμβάλλουν στην ολοκληρωμένη φροντίδα του σώματος και του νου, ενώ παράλληλα βοηθούν στη διατήρηση της υγείας μέσω ποικίλων σωματικών και ψυχικών οφελών, προσαρμόζοντας την άσκηση στις προσωπικές ανάγκες του κάθε ατόμου.

2.2. Ο Εναλλακτικός Αθλητισμός και το Pilates

Τα εναλλακτικά αθλήματα διαφέρουν από τα παραδοσιακά, καθώς βασίζονται σε χαρακτηριστικά που τα καθιστούν πιο αυτόνομα και συνδεδεμένα με ιδιαίτερες πολιτισμικές ή κοινωνικές υποκοουλτούρες. Σύμφωνα με την κοινωνιολογική προσέγγιση, περιλαμβάνουν δραστηριότητες που αναπτύχθηκαν εκτός των επίσημων αθλητικών θεσμών και απευθύνονται σε κοινωνικές ομάδες και κοινωνικά πρότυπα που δεν ταυτίζονται με τις κυρίαρχες μορφές αθλητισμού, όπως το ποδόσφαιρο ή το μπέιζμπολ (Alternative Sports - Sociology of Sport, 2018). Αυτές οι δραστηριότητες είναι λιγότερο ανταγωνιστικές, επικεντρωμένες στην αυτοβελτίωση, και διοικούνται από τους ίδιους τους συμμετέχοντες, χωρίς αυστηρή οργανωτική δομή (Οπ.αν.).

Ένα χαρακτηριστικό παράδειγμα εναλλακτικής μορφής αθλητισμού είναι το Pilates. Το Pilates θεωρείται εναλλακτική δραστηριότητα επειδή επικεντρώνεται στη βελτίωση της φυσικής κατάστασης και της ευεξίας, χωρίς να εμπεριέχει τον ανταγωνισμό που συναντάται στα παραδοσιακά αθλήματα. Σχεδιάστηκε αρχικά για την αποκατάσταση τραυματισμένων αθλητών και χορευτών, εστιάζοντας στη σωστή ευθυγράμμιση του σώματος, τη δύναμη του πυρήνα και τον έλεγχο της αναπνοής. Αυτά τα στοιχεία το καθιστούν ελκυστικό για όσους επιδιώκουν την προσωπική ανάπτυξη και τη βελτίωση της φυσικής τους κατάστασης, μακριά από τις απαιτήσεις της επίδοσης ή του συναγωνισμού. Τόσο το Pilates, όσο και τα άλλα εναλλακτικά αθλήματα, δημιουργούν το καθένα τη δική του υποκοουλτούρα, προσελκύοντας ανθρώπους που ενδιαφέρονται για μια διαφορετική προσέγγιση της άσκησης. Το θεωρητικό υπόβαθρο του Pilates συνδέεται με την αυτογνωσία και την εσωτερική ισορροπία, καθιστώντας το ιδιαίτερα ελκυστικό για σύγχρονες κοινωνικές τάσεις που εστιάζουν στην προσωπική ευημερία και την αποσυμπίεση από το στρες της καθημερινότητας. Επιπλέον, η έλλειψη οργανωμένων ανταγωνιστικών στοιχείων ενισχύει τη συμμετοχή ατόμων ανεξαρτήτως ηλικίας, φύλου ή φυσικής κατάστασης. Έτσι, το Pilates ενσωματώνεται στη φιλοσοφία των εναλλακτικών αθλημάτων, αφού προάγει την ατομική ευεξία, τη χαλάρωση και τη σύνδεση με το σώμα, αντί για την επίτευξη στόχων που συνδέονται με εξωτερική αναγνώριση ή ανταγωνισμό.

2.3. Οι Βασικές Αρχές του Pilates

Το Pilates βασίζεται σε έξι θεμελιώδεις αρχές, οι οποίες λειτουργούν ως ο πυρήνας της μεθόδου και καθοδηγούν τους ασκούμενους στη σωστή εκτέλεση των ασκήσεων, ενώ παράλληλα ενισχύουν τη σύνδεση σώματος και πνεύματος. Αυτές οι αρχές δημιουργούν μια ολιστική προσέγγιση στη φυσική άσκηση, που εστιάζει στην ποιότητα της κίνησης και το σώμα εναρμονίζεται με τις φυσικές του δυνατότητες, ενισχύοντας την ευελιξία, τη δύναμη και τη σωστή στάση, ενώ παράλληλα ο νους καλλιεργεί την αυτοσυγκέντρωση και την ψυχική ηρεμία.

Η πρώτη βασική αρχή είναι η αναπνοή, όπου η σωστή εισπνοή και εκπνοή συνδέονται με τον ρυθμό και τη ροή της άσκησης, προκειμένου να διευκολύνει το σώμα στην εκτέλεση της άσκησης. Πιο συγκεκριμένα, η σύντομη εισπνοή από τη μύτη και η πλήρης εκπνοή από το στόμα συμβάλλουν στην οξυγόνωση των μυών, ενισχύοντας την κυκλοφορία του αίματος στους ιστούς, γεγονός που υποστηρίζει την παραγωγή κίνησης (Παπακωνσταντίνου, 2024: xvii). Η αναπνοή πρέπει να είναι βαθιά και ελεγχόμενη, ώστε να συνοδεύει την κίνηση, προάγοντας τη χαλάρωση και διευκολύνοντας την απομάκρυνση της έντασης από το σώμα.

Η δεύτερη αρχή της μεθόδου είναι η συγκέντρωση που αποτελεί βασικό παράγοντα για την αποτελεσματική συνεργασία του νου και του σώματος, βοηθώντας στη συνειδητή εκτέλεση κάθε κίνησης. Η συγκέντρωση αποτελεί τη βάση της μεθόδου, καθώς ο ίδιος ο ιδρυτής της μεθόδου θεωρούσε απαραίτητη τη συμμετοχή του μυαλού στις κινήσεις του σώματος (Siler, 2013: 29). Η ορθή κινητοποίηση των μελών του σώματος σε κάθε στιγμή αποτελεί κρίσιμο επίτευγμα, καθώς εξασφαλίζει όχι μόνο την αποδοτικότητα της άσκησης, αλλά και την ασφάλειά της (Παπακωνσταντίνου 2024: xvii). Επιπλέον, η εύστοχη καθοδήγηση από τον εκπαιδευτή είναι απαραίτητη για τη σωστή εκτέλεση της τεχνικής και τον συγχρονισμό με τον ρυθμό της αναπνοής. Όλα αυτά απαιτούν αυτοσυγκέντρωση, η οποία καθορίζει σε μεγάλο βαθμό την ποιότητα της κίνησης και την εμπειρία της άσκησης συνολικά.

Η επόμενη βασική αρχή είναι ο έλεγχος. Η σωστή στάση του σώματος, όπως διδάσκεται μέσω της μεθόδου Pilates, μπορεί να επιτευχθεί μέσω της ελεγχόμενης αναπνοής, της ακρίβειας στην εκτέλεση κάθε άσκησης και της συνειδητής ενεργοποίησης των μυών. Απαιτείται συνεχής

προσπάθεια από το μυαλό να παρακολουθεί και να ελέγχει κάθε κίνηση, είτε συνειδητά είτε υποσυνείδητα, ώστε το σώμα να διατηρεί την κατάλληλη ευθυγράμμιση σε κάθε στάδιο της άσκησης (Isacowitz & Clippinger, 2021: 13). Η προσοχή στην εκτέλεση των κινήσεων με πλήρη έλεγχο είναι απαραίτητη τόσο για την αποφυγή τραυματισμών όσο και για τη μεγιστοποίηση της αποτελεσματικότητας της άσκησης. Με αυτόν τον τρόπο, διασφαλίζεται ότι κάθε κίνηση είναι ακριβής και ευεργετική, συμβάλλοντας στη βελτίωση της στάσης του σώματος και στη συνολική ενδυνάμωση του μυϊκού συστήματος. Ο έλεγχος είναι τόσο κεντρικό κομμάτι της μεθόδου που ο Pilates αρχικά ονόμασε τη μέθοδο του "Contrology".

Άλλη μια βασική αρχή είναι το κέντρο. Η μέθοδος του Pilates δίνει ιδιαίτερη έμφαση στον πυρήνα, ο οποίος θεωρείται το «κέντρο του σώματος», γνωστό και ως Powerhouse (Παπακωνσταντίνου 2024: xvii). Ο πυρήνας αποτελεί τη βάση της δύναμης και της σταθερότητας, υποστηρίζοντας όλες τις κινήσεις του σώματος. Είναι ένα από τα βασικά στοιχεία της μεθόδου, καθώς η ενίσχυσή του δημιουργεί το απαραίτητο θεμέλιο για τη σωστή εκτέλεση κάθε κίνησης. Οι μύες του πυρήνα περιλαμβάνουν τους κοιλιακούς, τους εκτίνοντες της σπονδυλικής στήλης, τους μύες του πυελικού εδάφους, τους μύες γύρω από το ισχίο και τους γλουτούς. Το εσωτερικό σύστημα σταθεροποίησης αποτελείται από τον εγκάρσιο κοιλιακό, τον πολυσχιδή, το διάφραγμα, τους μύες του πυελικού εδάφους και τον έσω λοξό κοιλιακό. Αυτοί οι μύες συνεργάζονται αρμονικά για να προσφέρουν στήριξη και σταθερότητα στον κορμό και τη σπονδυλική στήλη, ιδιαίτερα κατά την εκτέλεση κινήσεων και ασκήσεων (Οπ.αν.). Η ανάπτυξη ενός ισχυρού και σταθερού πυρήνα συμβάλλει στη σωστή υποστήριξη του σώματος, μειώνει τον κίνδυνο τραυματισμών και προάγει τη σωστή στάση του σώματος. Η εστίαση στην ενδυνάμωση της περιοχής του πυρήνα δημιουργεί ένα δυνατό κέντρο, το οποίο αποτελεί τη βάση για την ισορροπία, τη σταθερότητα και την ευθυγράμμιση του σώματος.

Η ακρίβεια συνιστά μια απαραίτητη βασική αρχή για την επιτυχία της μεθόδου, καθώς στη μέθοδο του Pilates, η προσοχή στην τεχνική εκτέλεση αποτελεί θεμελιώδες στοιχείο για την αποτελεσματικότητα των ασκήσεων. Κάθε κίνηση πρέπει να εκτελείται με ακρίβεια, τόσο στη θέση εκκίνησης όσο και στη θέση ολοκλήρωσης της άσκησης. Η ακρίβεια αυτή δεν είναι απλώς ένα μέσο για την επίτευξη των στόχων της άσκησης, αλλά ένα από τα κύρια χαρακτηριστικά που

ξεχωρίζουν τη μέθοδο Pilates από άλλες μορφές εκγύμνασης. Με έμφαση στη σωστή ευθυγράμμιση και τον έλεγχο, το Pilates διασφαλίζει ότι κάθε κίνηση γίνεται συνειδητά, μειώνοντας τον κίνδυνο τραυματισμών και βελτιστοποιώντας τα οφέλη της άσκησης (Isacowitz & Clippinger, 2021: 13) . Αυτή η εστίαση στην τελειότητα της τεχνικής ενισχύει τη σύνδεση μεταξύ του νου και του σώματος, καθιστώντας το Pilates μια μοναδική προσέγγιση στην εκγύμναση και τη συνολική ευεξία. Με αυτόν τον τρόπο, η άσκηση γίνεται μια πνευματική εμπειρία που απαιτεί πλήρη εστίαση.

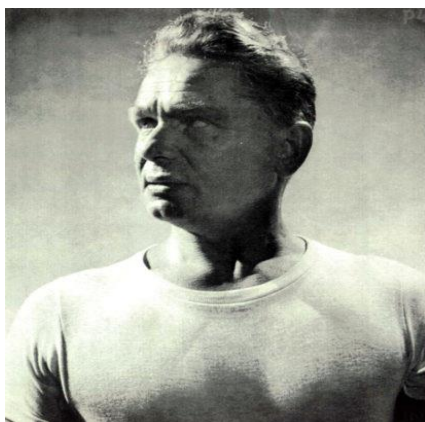
Τελευταία, βασική αρχή της μεθόδου αποτελεί η ροή, όπου κατά τη διάρκεια των ασκήσεων, είναι ιδιαίτερα σημαντικό να διατηρείται ένας σταθερός και συνεχής ρυθμός, επιτρέποντας ομαλές μεταβάσεις τόσο ανάμεσα στις διάφορες θέσεις, όσο και κατά την αλλαγή των ασκήσεων (Παπακωνσταντίνου 2024: xviii). Αυτή η ροή στην κίνηση, χωρίς παύσεις, ενισχύει την αποτελεσματικότητα της προπόνησης. Με την πάροδο του χρόνου, οι ασκήσεις γίνονται σταδιακά πιο σύνθετες και απαιτητικές, θυμίζοντας μια αργή και ελεγχόμενη χορογραφία. Η συνεχής ροή δεν είναι μόνο αισθητικά ευχάριστη, αλλά και λειτουργική, καθώς βοηθά στη διατήρηση της ενέργειας καθ' όλη τη διάρκεια της άσκησης. Επιπλέον, η ομαλή σύνδεση των κινήσεων εξασφαλίζει τη σωστή τεχνική εκτέλεση και συμβάλλει στη βελτίωση της συνολικής φυσικής κατάστασης. Με αυτόν τον τρόπο, η ροή γίνεται κεντρικό στοιχείο της μεθόδου, υποστηρίζοντας την αρμονία μεταξύ σώματος και νου.

2.4. Η Ιστορία του Δημιουργού της Μεθόδου

Ο Joseph Hubertus Pilates γεννήθηκε στις 9 Δεκεμβρίου του 1883 κοντά στο Ντίσελντορφ, μια πόλη της Δυτικής Γερμανίας. Ο πατέρας του ήταν βραβευμένος γυμναστής και η μητέρα του ασχολούταν με τις ολιστικές θεραπείες. Ο Joseph Pilates σε μικρή ηλικία ήταν αρκετά φιλάσθενος, καθώς έπασχε από ραχίτιδα (μια κατάσταση κατά την οποία τα οστά δεν αναπτύσσονταν σωστά), άσθμα και ρευματικό πυρετό. Για να ξεπεράσει τις αδυναμίες του, άρχισε από παιδί να ασχολείται με την άσκηση (Cooper). Κρυβόταν στο δάσος, όπως έλεγε ο ίδιος, και παρατηρούσε την κίνηση των ζώων. Η αποφασιστικότητά του να ξεπεράσει αυτές τις παιδικές ασθένειες τον οδήγησε στην εξάσκηση, την υπεροχή στο bodybuilding, τη γυμναστική, τις καταδύσεις και άλλες σωματικές ασχολίες. Μελέτησε ανατολικές και δυτικές μορφές

άσκησης και φιλοσοφίες, ενώ επηρεάστηκε σε μεγάλο βαθμό από τις αρχαιοελληνικές και ρωμαϊκές σωματικές πρακτικές.

Το 1912, ο Pilates ταξίδεψε στην Αγγλία για να εξελίξει την καριέρα του ως πυγμάχος. Παράλληλα, εργάστηκε ως ακροβάτης σε τσίρκο, όπου ανέπτυξε περαιτέρω τις σωματικές του δεξιότητες, αλλά και την κατανόηση της κίνησης. Με την έναρξη του Α΄ Παγκοσμίου Πολέμου το 1914, κρατήθηκε στο στρατόπεδο συγκέντρωσης του Λάνκαστερ, μαζί με άλλους αλλοδαπούς που θεωρούνταν ανεπιθύμητοι (Ελληνικό Σωματείο Μεθόδου Pilates). Κατά τη διάρκεια της κράτησής του, άρχισε να εκπαιδεύει τους συγκρατούμενούς του στην πάλη και την αυτοάμυνα, αλλά και να εφαρμόζει μια νέα προσέγγιση στην άσκηση που αργότερα ονόμασε “Contrology”. Ως νοσοκόμος, προσπαθούσε να βελτιώσει τη φυσική κατάσταση των κρατουμένων, αναπτύσσοντας πρωτότυπες μεθόδους εκγύμνασης. Χρησιμοποίησε ελατήρια από κρεβάτια για να δημιουργήσει αυτοσχέδια μηχανήματα, που βοήθησαν στην ενίσχυση της φυσικής κατάστασης και στην αντοχή στις δύσκολες συνθήκες (Οπ.αν.).



Εικόνα 1: Ο άνθρωπος που εφηύρε το Pilates, Joseph Hubertus Pilates.

Μετά το τέλος του πολέμου, επέστρεψε στη Γερμανία και εργάστηκε ως εκπαιδευτής της Στρατιωτικής Αστυνομίας του Αμβούργου (Cooper). Εκείνη την περίοδο, συνεργάστηκε με γνωστούς χορευτές και κινησιολόγους, όπως ο Rudolf von Laban και η Mary Wigman, αναπτύσσοντας περαιτέρω τη μέθοδό του. Το 1925, μετά από πρόταση να εκπαιδεύσει τον Νέο Γερμανικό Στρατό, αποφάσισε να φύγει για τις Ηνωμένες Πολιτείες, καθώς διαφωνούσε με την πολιτική της Γερμανίας. Κατά τη διάρκεια του ταξιδιού του γνώρισε τη μελλοντική σύζυγό του,

Clara, με την οποία ίδρυσαν το 1926, το πρώτο studio Pilates στη Νέα Υόρκη, στην 8η Λεωφόρο (Ελληνικό Σωματείο Μεθόδου Pilates).

Το studio βρισκόταν σε ένα κτίριο γεμάτο σχολές χορού και χώρους πρόβας, κάτι που οδήγησε σε μια ποικίλη και διαφορετική πελατεία που επισκεπτόταν το studio, συμπεριλαμβανομένης και της ελίτ της κοινωνίας της Νέας Υόρκης, αλλά και καλλιτέχνες του τσίρκου, γυμναστές και χορευτές. Τα μέλη χορευτικής κοινότητας, ήταν οι πρώτοι που υιοθέτησαν το έργο του, ελκυσόμενοι από την έμφυτη και βαθιά κατανόηση της λειτουργίας του ανθρώπινου σώματος από τον Joseph Pilates. Γεγονός που του έδωσε την ευκαιρία να συνεργαστεί με διάσημους χορογράφους, όπως ο George Balanchine. Από το 1939 έως το 1951, ο Joseph και η Clara περνούσαν τα καλοκαίρια τους στο Jacob's Pillow, όπου συνεργάστηκαν με σπουδαίους χορευτές, όπως η Martha Graham και ο Ted Shawn, οι οποίοι μεταξύ πολλών άλλων, ήταν από τους πρώτους που αναγνώρισαν την αξία του έργου του, είτε για την αποκατάσταση, είτε για τη βελτίωση της απόδοσης και της τεχνικής (Οπ.αν.).

Το 1966, μια πυρκαγιά στο κτίριο του studio του προκάλεσε σοβαρό τραυματισμό στον Pilates, ο οποίος τελικά οδήγησε στον θάνατό του το 1967, σε ηλικία 83 ετών. Μετά τον θάνατό του, η Clara ανέλαβε το studio μέχρι το 1977, συνεχίζοντας το όραμά του. Η μέθοδός του διδάσκεται πλέον παγκοσμίως, από μαθητές όπως η Romana Kryzanowska και άλλοι, που συνέχισαν το έργο του, εκπληρώνοντας το όνειρό του να φτάσει το Pilates σε κάθε γειτονιά.



Εικόνα 2: Η Pilates instructor Romana Kryzanowska, η οποία ήταν μαθήτρια του Joseph Pilates.

2.5. Από το Όνομα Contrology στο Pilates

Το αρχικό όνομα που είχε δώσει ο Joseph Pilates στην μέθοδό του ήταν το «Contrology». Το όνομα αντανakλούσε την πεποίθησή του ότι η μέθοδός του επέτρεπε τον πλήρη έλεγχο του σώματος μέσω του νου. Για τον ίδιο, η μέθοδος «Contrology» ήταν μια ολοκληρωμένη προσέγγιση που τόνιζε την ιδέα ότι το μυαλό και το σώμα πρέπει να συνεργάζονται για να επιτευχθεί η βέλτιστη υγεία και κινητικότητα (Felsner, 2023). Το όνομα «Pilates» όπως το γνωρίζουμε σήμερα έγινε δημοφιλές μετά τον θάνατο του Joseph Pilates, διότι πρόκειται για μια μεταγενέστερη ονομασία που χρησιμοποιήθηκε από τους μαθητές και τους οπαδούς του για να τιμήσουν τη μέθοδό του και να τη διακρίνουν από άλλα συστήματα προπόνησης του σώματος. Αυτή η μετονομασία έλαβε χώρα κυρίως στα τέλη της δεκαετίας του 1960 και τη δεκαετία του 1970, όταν οι τεχνικές του απέκτησαν δημοτικότητα, ιδίως στην κοινότητα του χορού στις ΗΠΑ. Σύμφωνα με την Felsner (2023), η μέθοδος διατήρησε τις βασικές αρχές και ασκήσεις που ανέπτυξε ο Joseph Pilates, αλλά η ονομασία «Pilates» βοήθησε στην καθιέρωσή της ως ανεξάρτητης και αναγνωρίσιμης μορφής σωματικής άσκησης.

2.6. Η Δημιουργία των Ασκήσεων και του Εξοπλισμού

Σύμφωνα με την Cooper, κατά τη διάρκεια της καριέρας του, ο Joseph Pilates ανέπτυξε περισσότερες από 600 ασκήσεις για το στρώμα καθώς και για τα διάφορα όργανα που εφηύρε, όπως είναι το Cadillac, το Reformer, η καρέκλα Wunda και το Spine Corrector (βλ. από 2.7. και έπειτα). Η θεωρητική ιδέα που διέπει το έργο του, το οποίο ο ίδιος αποκαλούσε «Contrology», θεμελιώνεται στην αντίληψη ότι η άσκηση ολόκληρου του σώματος ήταν ο τρόπος για την επίτευξη καλής υγείας, σε αντίθεση με τη σημειακή προπόνηση μεμονωμένων μυών. Στα βιβλία του «Your Health» (1934) και "Return to Life Through Contrology" (1945), ο Pilates ανέπτυξε τις βασικές του αρχές, εστιάζοντας στην ισορροπία σώματος και νου. Στο δεύτερο βιβλίο του παρουσίασε 34 κλασικές ασκήσεις στο πάτωμα, σχεδιασμένες για την ενδυνάμωση του σώματος και του πυρήνα. Οι τρεις βασικές αρχές, στις οποίες στηρίζεται το Pilates είναι ο συντονισμός του σώματος, του νου και της ψυχής, η επίτευξη ενός φυσικού εσωτερικού ρυθμού, και τέλος η εφαρμογή αυτών στην καθημερινότητα. Μέσα από τη συνεχή εξάσκηση, οι τεχνικές κινήσεις αποτυπώνονται στο "μυϊκό σύστημα μνήμης," επιτρέποντας τη συγκέντρωση

στις λεπτομέρειες της κίνησης. Αυτή η πειθαρχία και αφοσίωση οδηγεί σε έναν υποσυνείδητο έλεγχο των κινήσεων, σύμφωνα με τους στόχους του Pilates, χρησιμοποιώντας ένα ιδιόκτητο σύστημα ελατηρίων και τροχαλιών που δημιουργούν προοδευτική αντίσταση. Τα όργανα του Pilates δουλεύουν τα άκρα, ενώ επιστρατεύουν τις σταθεροποιητικές μυϊκές ομάδες (κυρίως τον κορμό ή πυρήνα, ο οποίος στην μέθοδο του Pilates ονομάζεται «Powerhouse») για να διατηρήσουν τη σωστή θέση και την καλή ευθυγράμμιση (Felsner, 2023). Ένας άλλος τρόπος με τον οποίο η μέθοδος Pilates διαφέρει από άλλα είδη άσκησης είναι ότι ο Joseph Pilates θεωρούσε τη Contrology ως τρόπο ζωής και όχι απλώς ως μια σειρά ασκήσεων.

Ο Joseph Pilates εμπνεόταν από τις φυσικές κινήσεις των ζώων, τις οποίες παρατηρούσε συχνά στον ζωολογικό κήπο, αλλά και μέσα από την εμπειρία που είχε στο τσίρκο. Η προσοχή του στον τρόπο που τα ζώα κινούνται, με χάρη, δύναμη και αποτελεσματικότητα, φαίνεται να επηρέασε τη φιλοσοφία του σχετικά με την ανθρώπινη κίνηση. Οι ασκήσεις που ονόμασε «Seal» (φώκια) ή «Swan Dive» (κύκνος που βουτάει) ενσωματώνουν αυτές τις ιδιότητες, προσκαλώντας τους ασκούμενους να μιμηθούν τις κινήσεις των ζώων, με στόχο τη βελτίωση της ισορροπίας, της ευλυγισίας και του σωματικού ελέγχου (Οπ.αν.). Η χρήση των ονομάτων από ζώα πιθανόν να διευκόλυνε την κατανόηση και την οπτικοποίηση των ασκήσεων, ενισχύοντας τη σύνδεση σώματος και νου. Τα ζώα αντιπροσωπεύουν ιδανικά παραδείγματα φυσικής κίνησης, κάτι που ο Pilates θεωρούσε πολύτιμο. Ταυτόχρονα, τα ονόματα εισήγαγαν ένα στοιχείο παιχνιδιού στην προπόνηση, καθιστώντας την προσέγγιση πιο προσιτή και διασκεδαστική. Πιο συγκεκριμένα, η ονομασία των ασκήσεων, αν και ίσως όχι πλήρως τεκμηριωμένη, αντικατοπτρίζει τη βαθύτερη σύνδεση μεταξύ της φύσης και της ανθρώπινης κίνησης, που βρίσκεται στον πυρήνα της μεθόδου Pilates. Η μεταφορική γλώσσα, όπως «η σπονδυλική στήλη αποκολλάται από το στρώμα σαν μια σειρά μαργαριταριών», παραμένει βασικό εργαλείο στη διδασκαλία του Pilates, διευκολύνοντας την ακριβή εκτέλεση των ασκήσεων (Οπ.αν.).

Το έργο του Pilates συνεχίζεται μέσα από τους πρώτους μαθητές του, γνωστούς ως «Elders» του Pilates. Με τον όρο «Elders» ονομάζονται όσοι είχαν την ευκαιρία να μαθητεύσουν κοντά του και να μεταφέρουν τις γνώσεις του σε δικούς τους μαθητές (Οπ.αν.). Αυτή η αλυσίδα διδασκαλίας, γνωστή ως «Pilates Lineage», εξασφαλίζει ότι η μέθοδος του παραμένει ζωντανή.

Μερικοί από τους πρώτους αυτούς δασκάλους εξακολουθούν να διδάσκουν ενεργά, ακόμη και στις προχωρημένες δεκαετίες της ζωής τους. Ο Pilates παρέμεινε αφοσιωμένος στη μέθοδό του μέχρι τα βαθιά του γεράματα, παρά τους περιορισμούς που του επέβαλε η υγεία του. Η εντυπωσιακή του φυσική κατάσταση αποτυπώθηκε σε φωτογραφίες που τράβηξε ο φωτογράφος Chuck Raroport το 1961 (Οπ.αν.). Ο Pilates έφυγε από τη ζωή το 1967, σε ηλικία 83 ετών, αφήνοντας πίσω του μια κληρονομιά που επηρεάζει εκατομμύρια ανθρώπους παγκοσμίως.



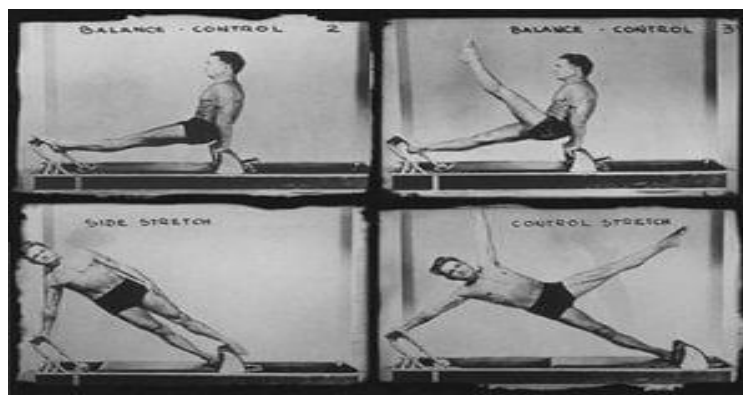
Εικόνα 3: Ασκήσεις της μεθόδου του Pilates.

2.7. To Reformer

Ο Joseph Pilates ανέπτυξε το Reformer τη δεκαετία του 1920, παρουσιάζοντάς το ως ένα καινοτόμο μέσο εκγύμνασης που ενσωμάτωνε τη φιλοσοφία της μεθόδου του, γνωστής τότε ως «Contrology» (Οπ.αν.). Αρχικά, ο ίδιος το ονόμασε «Universal Reformer», υποδηλώνοντας τη δυνατότητά του να προσφέρει συνολική εκγύμναση σε κάθε άνθρωπο, ανεξαρτήτως φυσικής κατάστασης. Ο Pilates σχεδίασε το Reformer με στόχο την ολιστική ενδυνάμωση του σώματος, εστιάζοντας όχι μόνο στη μυϊκή ανάπτυξη αλλά και στη βελτίωση της ευλυγισίας, της ισορροπίας και του κινητικού ελέγχου. Αρχικά, το Reformer προοριζόταν κυρίως για τη βελτίωση της απόδοσης αθλητών και χορευτών, δύο ομάδων που απαιτούν υψηλά επίπεδα συντονισμού και δύναμης σε διαφορετικά επίπεδα κίνησης. Μέσα από το μοναδικό του σχεδιασμό, με κινητή πλατφόρμα, ελατήρια και ρυθμιζόμενες αντιστάσεις, το Reformer πρόσφερε τη δυνατότητα για πολυδιάστατες ασκήσεις, βελτιώνοντας τους βαθύτερους μυς του σώματος (Οπ.αν.). Οι

ασκήσεις που εκτελούνται πάνω σε αυτό ενισχύουν τη σωστή στάση του σώματος και την ομαλή ροή της κίνησης, στοιχεία που αποτέλεσαν βασικούς στόχους του Pilates.

Σήμερα, το Reformer αποτελεί βασικό εργαλείο στα Pilates studio παγκοσμίως, διατηρώντας τη σύνδεσή του με τις αρχές που εισήγαγε ο Pilates (Οπ.αν.). Παρότι η κατασκευή του έχει εξελιχθεί με την προσθήκη νέων υλικών και τεχνολογιών, η λειτουργικότητά του παραμένει ίδια, καθώς επιτρέπει την εκτέλεση μιας μεγάλης ποικιλίας ασκήσεων που καλύπτουν όλες τις ανάγκες των ασκούμενων. Χρησιμοποιείται τόσο σε ομαδικά μαθήματα όσο και σε ατομικές συνεδρίες, με σκοπό τη βελτίωση της φυσικής κατάστασης, τη θεραπευτική αποκατάσταση τραυματισμών, αλλά και τη γενική ευεξία. Το σύγχρονο Reformer συνδυάζει την καινοτομία με τη διαχρονική αξία της μεθόδου Pilates, διατηρώντας αναλλοίωτη την ουσία του, όπου είναι η δημιουργία ενός ισορροπημένου σώματος, που κινείται με αρμονία και ευκολία. Σε συνδυασμό με το Reformer Pilates χρησιμοποιείται ένα εξάρτημα που ονομάζεται Tower, προσφέροντας μια ευέλικτη πλατφόρμα για πιο στοχευμένες και πολυδιάστατες ασκήσεις. Αποτελείται από μια κατακόρυφη δομή με ελατήρια, μπάρες και λαβές που συνδέονται στο πλαίσιο του Reformer. Έτσι, συνεχίζει να αποτελεί ένα από τα πιο σημαντικά εργαλεία για όσους επιθυμούν να βελτιώσουν τη φυσική τους κατάσταση με έναν ολοκληρωμένο τρόπο.



Εικόνα 4: Εκτέλεση ασκήσεων με τη χρήση του Reformer.

2.8. Το Cadillac

Το Cadillac, ένα από τα πιο εμβληματικά όργανα του Pilates, που αρχικά ονομαζόταν «Trapeze Table» και σχεδιάστηκε από τον Joseph Pilates με στόχο να εξυπηρετεί πολλαπλές ανάγκες (Οπ.αν.). Ο εξοπλισμός αυτός δημιουργήθηκε για να καλύπτει τις απαιτήσεις τόσο των αθλητών και ακροβατών, που εκτελούσαν δυναμικές και εντυπωσιακές ασκήσεις, όσο και για θεραπευτική χρήση, διευκολύνοντας την αποκατάσταση τραυματισμών. Η μοναδικότητά του Cadillac έγκειται στην ικανότητά του να υποστηρίζει ένα μεγάλο εύρος ασκήσεων που κινούνται σε πολλαπλά επίπεδα και προσαρμόζονται στις ανάγκες του κάθε ατόμου. Η κατασκευή του Cadillac, με το οριζόντιο πλαίσιο και τα ελατήρια, επέτρεψε την ανάπτυξη ασκήσεων που εστιάζουν στην ενδυνάμωση της σπονδυλικής στήλης, στη βελτίωση της κινητικότητας των αρθρώσεων, αλλά και στην αποκατάσταση της σωστής ευθυγράμμισης του σώματος (Οπ.αν.). Οι κινήσεις που εκτελούνται πάνω από το κεφάλι, για παράδειγμα, προσφέρουν μια διαφορετική αίσθηση της δύναμης και της ευλυγισίας, ενώ ενισχύουν την αντίληψη του σώματος στον χώρο.



Εικόνα 5: Ο Joseph Pilates κάνοντας μάθημα με τη χρήση του Cadillac.

Στις μέρες μας, το Cadillac έχει διατηρήσει την κεντρική του θέση στα Pilates studio και θεωρείται απαραίτητο εργαλείο τόσο για ατομικές συνεδρίες, όσο και για εξειδικευμένα προγράμματα αποκατάστασης. Εξαιτίας της ευελιξίας και της ποικιλίας των ασκήσεών του, χρησιμοποιείται συχνά για την προπόνηση ατόμων που επιθυμούν να ανακτήσουν τη φυσική τους κατάσταση, να αυξήσουν τη δύναμή τους ή να αποκαταστήσουν τη λειτουργικότητα του

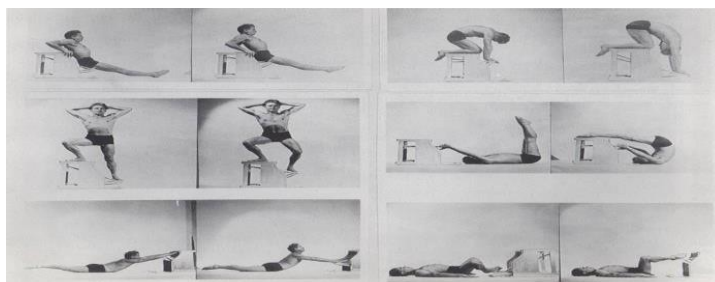
σώματός τους μετά από τραυματισμό. Μια σύγχρονη εξέλιξη του εξοπλισμού είναι η εισαγωγή του «Reformer Tower», ένας συνδυασμός του παραδοσιακού Reformer με στοιχεία του Cadillac (Οπ.αν.). Αυτός ο καινοτόμος σχεδιασμός εξοικονομεί χώρο και επιτρέπει την εκτέλεση ενός εκτεταμένου ρεπερτορίου ασκήσεων, οι οποίες προέρχονται τόσο από το Cadillac όσο και από το Reformer. Έτσι, ο εξοπλισμός καθίσταται πιο προσιτός, πρακτικός και ευέλικτος, ενισχύοντας τη δημοτικότητα του Pilates παγκοσμίως και διευρύνοντας τις δυνατότητες εκγύμνασης σε κάθε επίπεδο ασκούμενων.

2.9. Η Wunda-Chair (Pilates chair)

Η καρέκλα Wunda, που σχεδιάστηκε από τον Joseph Pilates, αποτελεί ένα από τα πιο καινοτόμα εργαλεία του συστήματος Pilates. Δημιουργήθηκε με γνώμονα τη λειτουργικότητα και την πρακτικότητα, καθώς ο Pilates ήθελε να προσφέρει στους μαθητές του μια συσκευή που θα μπορούσε να χρησιμοποιηθεί τόσο για άσκηση, όσο και ως καθημερινό έπιπλο (Οπ.αν.). Με αυτή την ιδέα, η Wunda Chair μπορούσε να ενσωματωθεί αρμονικά στο σπίτι, αντικατοπτρίζοντας τη φιλοσοφία του Pilates ότι η άσκηση δεν είναι απλώς μια δραστηριότητα, αλλά ένας τρόπος ζωής που πρέπει να συνδέεται με την καθημερινότητά μας. Η Wunda Chair σχεδιάστηκε με τέτοιο τρόπο ώστε να ενισχύει την εκγύμναση του πυρήνα του σώματος, δηλαδή των κοιλιακών και των μυών της μέσης, ενώ παράλληλα προάγει την ανάπτυξη ισορροπίας, συντονισμού και ευλυγισίας. Η χρήση της συσκευής επιτρέπει στους ασκούμενους να εκτελούν μια μεγάλη ποικιλία ασκήσεων, πολλές από τις οποίες εμπλέκουν πολλαπλές μυϊκές ομάδες, ενδυναμώνοντας συνολικά το σώμα. Η σχεδίαση της, με τα ελατήρια και τα πεντάλ, επιτρέπει την προσαρμογή της αντίστασης ανάλογα με το επίπεδο του ασκούμενου, καθιστώντας την ιδανική τόσο για αρχάριους όσο και για πιο προχωρημένους.

Σήμερα, η Wunda Chair έχει γίνει ένα από τα πιο δημοφιλή όργανα Pilates, ιδανικό για χρήση σε μικρά στούντιο και οικιακούς χώρους. Ο συμπαγής σχεδιασμός της επιτρέπει την εκτέλεση πλήρους προπόνησης σε περιορισμένο χώρο, κάτι που την καθιστά ιδιαίτερα πρακτική για άτομα που αναζητούν ευελιξία στην εκγύμνασή τους (Οπ.αν.). Η Wunda Chair ξεχωρίζει για την ικανότητά της να απομονώνει συγκεκριμένες μυϊκές ομάδες, προσφέροντας τη δυνατότητα στοχευμένης προπόνησης, ενώ παράλληλα συμβάλλει στη βελτίωση της στάσης του σώματος

και της συνολικής φυσικής κατάστασης. Παρόλο που δημιουργήθηκε σχεδόν έναν αιώνα πριν, η σχεδίαση της παραμένει διαχρονική και συνεχίζει να προσφέρει λύσεις τόσο σε επαγγελματίες εκπαιδευτές, όσο και σε λάτρεις του Pilates που θέλουν να ασκούνται στο σπίτι.



Εικόνα 6: Εκτέλεση ασκήσεων με την χρήση της Wunda Chair.

2.10. Το Ladder Barrel

Ο Joseph Pilates ανέπτυξε το Ladder Barrel ως ένα μοναδικό εργαλείο που θα εξυπηρετούσε την καλλιέργεια της ευλυγισίας, της μυϊκής δύναμης και του συντονισμού κινήσεων. Σύμφωνα με την Felsner (2023), το Ladder Barrel συνδυάζει δύο βασικά μέρη, όπου αποτελείται μια καμπυλωτή, παραγεμισμένη επιφάνεια γνωστή ως Barrel, που υποστηρίζει το σώμα κατά τη διάρκεια των ασκήσεων, και μια δομή που μοιάζει με σκάλα, την Ladder, η οποία παρέχει σταθερότητα και επιτρέπει στον ασκούμενο να δουλεύει τις ασκήσεις με διαφορετικές λαβές και επίπεδα αντίστασης. Ο Pilates δημιούργησε το Ladder Barrel με στόχο να καλύψει μια ευρεία γκάμα αναγκών από ασκήσεις διάτασης, που προάγουν την ευελιξία και την απελευθέρωση της έντασης από τους μυς, μέχρι ενδυναμωτικές ασκήσεις, οι οποίες εστιάζουν στον κορμό και την πλάτη. Η καμπυλότητα της συσκευής την καθιστά ιδανική για την επιμήκυνση της σπονδυλικής στήλης, ενώ οι κινήσεις που περιλαμβάνουν αναστροφές συμβάλλουν στη βελτίωση της ισορροπίας και της εμβιομηχανικής ευθυγράμμισης.

Στη σύγχρονη εποχή, το Ladder Barrel αποτελεί έναν απαραίτητο εξοπλισμό τόσο για επαγγελματίες στον χώρο του Pilates, όσο και για αθλητές υψηλών επιδόσεων. Χρησιμοποιείται εκτενώς από γυμναστές, χορευτές και αθλητές, οι οποίοι αξιοποιούν τη στοχευμένη υποστήριξη και την ευελιξία που προσφέρει για να ενισχύσουν τη δύναμη του πυρήνα τους, να αυξήσουν το εύρος κίνησής τους και να βελτιώσουν τη συνολική τους ισορροπία (Οπ.αν.). Η καμπυλωτή

επιφάνεια του Barrel βοηθά τους αθλητές να επιτύχουν βαθύτερες διατάσεις, ενώ η δομή της Ladder επιτρέπει την εκτέλεση ποικίλων ασκήσεων σε διαφορετικά επίπεδα δυσκολίας. Αυτό το εργαλείο είναι ιδιαίτερα χρήσιμο σε ασκήσεις που απαιτούν ακρίβεια και έλεγχο, δεξιότητες που είναι κρίσιμες στους τομείς του επαγγελματικού χορού και της ενόργανης γυμναστικής. Τέλος, το Ladder Barrel έχει εξελιχθεί σε σύμβολο ευελιξίας και αποτελεσματικότητας στον χώρο της φυσικής κατάστασης. Η διαχρονική σχεδιάσή του συνεχίζει να προσελκύει όσους αναζητούν μια ολιστική και απαιτητική προσέγγιση στη βελτίωση της φυσικής τους κατάστασης.



Εικόνα 7: Ο Pilates χρησιμοποιώντας το Ladder Barrel σε ασκούμενο.

2.11. Το Spine Corrector (Spinal Column Corrector)

Το Spine Corrector, γνωστό και ως «Pilates Step Barrel» ή «Hump Back», αναπτύχθηκε από τον Joseph Pilates με σκοπό τη βελτίωση και διόρθωση της κινητικότητας της σπονδυλικής στήλης. Το spine corrector είναι κατασκευασμένο από ξύλο, με ταπετσαρισμένη επιφάνεια και έχει ένα χαρακτηριστικό σχήμα μισοφέγγαρου. Ο σχεδιασμός του ενίσχυε την κινητικότητα της σπονδυλικής στήλης και προσέφερε υποστήριξη σε άτομα που αντιμετώπιζαν περιορισμούς στην ευελιξία και την κίνηση (Οπ.αν.). Το Spine Corrector χρησιμοποιείται ευρέως σήμερα στο Pilates, προσφέροντας έναν αποτελεσματικό τρόπο για βαθιές διατάσεις και ενδυνάμωση της σπονδυλικής στήλης, βοηθώντας στην ευθυγράμμιση και τη γενική υγεία της πλάτης. Αν και λιγότερο γνωστή συσκευή από άλλες του Pilates, παραμένει χρήσιμη για ασκήσεις που απαιτούν ακριβή έλεγχο και ενδυνάμωση των μυών του κορμού.



Εικόνα 8: Ο Joseph Pilates κάνοντας ασκήσεις πάνω στο Spine corrector.

2.12. Το Magic Circle και ο Υπόλοιπος Μικρότερος Εξοπλισμός

Το Magic Circle, ή αλλιώς Δακτύλιος Pilates, στην αρχή σχεδιάστηκε χρησιμοποιώντας ασφάλι από βαρέλι μπύρας. Ο πρώτος αυτός κύκλος ήταν πιο ανθεκτικός και ισχυρός σε σύγκριση με τις εκδοχές που χρησιμοποιούνται σήμερα. Ο Pilates είχε ως στόχο να δημιουργήσει μια συσκευή που θα βοηθούσε ιδιαίτερα τις γυναίκες να ενισχύσουν το πυελικό έδαφος και τους μύες του πυρήνα τους. Μέσα από ειδικές ασκήσεις με τον Magic Circle, οι ασκούμενες μπορούσαν να ενισχύσουν τη σταθερότητα της λεκάνης, βελτιώνοντας όχι μόνο τη φυσική τους κατάσταση αλλά και τη σεξουαλική υγεία και γενική ευεξία (Οπ.αν.). Σήμερα, το Magic Circle αποτελεί βασικό εργαλείο στην πρακτική του Pilates και χρησιμοποιείται από άνδρες και γυναίκες. Πρόκειται για ένα ευέλικτο όργανο που στοχεύει στη μυϊκή ενδυνάμωση και τη

σταθερότητα. Εφαρμόζεται σε ασκήσεις που ενισχύουν τη ζώνη των ώμων, τα χέρια, τα πόδια και τους μύες του ισχίου. Η ευκολία χρήσης και η αποτελεσματικότητά του τον καθιστούν διαχρονικά δημοφιλή στον κόσμο του Pilates.

Ο εξοπλισμός του Pilates αποδεικνύει τη διαχρονικότητα και την οραματική σκέψη του Joseph Pilates, καθώς συνεχίζει να αποτελεί αναπόσπαστο μέρος της σύγχρονης πρακτικής. Παρά τις εξελίξεις στον σχεδιασμό και την τεχνολογία, οι θεμελιώδεις αρχές του Pilates - έλεγχος, ακρίβεια και η ολοκληρωμένη κίνηση του σώματος - παραμένουν σταθερές, αναδεικνύοντας την αξία της μεθόδου του. Το Foam Roller χρησιμοποιείται ευρέως για αυτομασάζ, βελτίωση της κινητικότητας και ασκήσεις ισορροπίας, συμβάλλοντας στην ανακούφιση της μυϊκής έντασης και την αποκατάσταση. Τα λάστιχα ή αλλιώς Flexbands είναι ένα εργαλείο αυξημένης αντοχής και ευλυγισίας, επιτρέποντας την προοδευτική ενδυνάμωση των μυών μέσα από ελεγχόμενες κινήσεις. Οι μπάλες Pilates, με το μικρό μέγεθός τους, προσφέρουν πρόσθετη αντίσταση και σταθερότητα στις ασκήσεις, διευκολύνοντας την ενεργοποίηση του πυρήνα και τη βελτίωση της ισορροπίας. Αυτός ο σύγχρονος εξοπλισμός αποτελεί μια φυσική εξέλιξη των αρχικών ιδεών του Pilates, ενισχύοντας την αποτελεσματικότητα και την προσαρμοστικότητα της μεθόδου. Είτε σε ατομικές προπονήσεις, είτε σε ομαδικά μαθήματα, οι συσκευές αυτές ενισχύουν τη λειτουργικότητα της άσκησης, καθιστώντας το Pilates προσιτό και ωφέλιμο για όλους. Τέλος, όλος αυτός ο εξοπλισμός μπορεί να χρησιμοποιηθεί σε συνδυασμό με τις παραπάνω συσκευές (Reformer, Cadillac κλπ).

2.13. Η Διδασκαλία της Μεθόδου του Pilates

Η διδασκαλία του Pilates στις αίθουσες των studio ή των γυμναστηρίων γίνεται με δύο τρόπους, όπου ο πρώτος αποτελεί μια διαδοχική ακολουθία ασκήσεων στο στρώμα ή αλλιώς στο mat, που είναι γνωστό ως matwork ή Pilates mat and props, οι οποίες μπορούν να γίνουν με τη χρήση των μικρών βοηθητικών εργαλείων που είδαμε παραπάνω, όπως είναι οι μπάλες ή τα λάστιχα, αλλά μπορούν να γίνουν ακόμη και με σκέτο το στρώμα προσαρμόζοντας τις ασκήσεις ανάλογα με το επίπεδο ή τις ανάγκες των ασκούμενων. Ο δεύτερος τρόπος με τον οποίο γίνεται η διδασκαλία του Pilates είναι με τις ασκήσεις που εκτελούνται στα ειδικά μηχανήματα που είδαμε από πάνω, τα οποία εφευρέθηκαν από τον Joseph Pilates. Είναι εύλογο

να αναφερθεί πως τα μικρά βοηθητικά όργανα μπορούν να χρησιμοποιηθούν και στα μαθήματα που περιλαμβάνουν όργανα, όπως για παράδειγμα σε ένα μάθημα με τη χρήση του reformer μπορούμε να έχουμε ως βοηθητικό όργανο μια μικρή μπάλα.

Τα μαθήματα Pilates μπορούν να είναι ατομικά, γνωστά και ως personal, σε μικρές ή μεγαλύτερες ομάδες, και συνήθως έχουν διάρκεια περίπου μίας ώρας. Προσαρμόζονται ανάλογα με τις ανάγκες των συμμετεχόντων και χωρίζονται σε επίπεδα. Παρ' όλα αυτά σε μέρη, όπως είναι τα γυμναστήρια είναι δύσκολο να χωριστούν οι ασκούμενοι με βάση το επίπεδο τους, γι' αυτό ο εκάστοτε instructor δίνει διάφορες παραλλαγές των ασκήσεων προκειμένου να μπορέσουν όλοι να συμμετέχουν στο μάθημα. Ένα μάθημα Pilates μπορεί να στοχεύει σε διαφορετικές ανάγκες, και να είναι έντονο και δυναμικό για όσους επιθυμούν έντονη άσκηση, ή να επικεντρώνεται στην αποκατάσταση κάνοντας το μάθημα ιδανικό για άτομα με ιατρικές ανάγκες, ακολουθώντας συχνά τις οδηγίες των φυσικοθεραπευτών ή των γιατρών.



Εικόνα 9: Ομαδικό μάθημα pilates mat.



Εικόνα 10: Ιδιαίτερο μάθημα Pilates.

Επιπλέον, υπάρχουν και χώροι, οι οποίοι διαθέτουν μαθήματα για εγκύους, με βάση τη μέθοδο του Pilates, γνωστά ως και prenatal, και πραγματοποιούνται συγκεκριμένες ώρες, προκειμένου να παρακολουθήσουν το μάθημα μόνο οι γυναίκες που βρίσκονται σε περίοδο κυήσεως. Άλλα παραδείγματα προσαρμοσμένων μαθημάτων που περιλαμβάνει το Pilates είναι για άτομα με πόνο στη μέση, ή ακόμη και για ηλικιωμένους. Υπάρχει επίσης το κλασικό Pilates, το οποίο διατηρεί την αρχική μορφή της μεθόδου, εφαρμόζοντας τις ίδιες ασκήσεις και τη σειρά που ανέπτυξε ο δημιουργός της. Τέλος, το Pilates συχνά χρησιμοποιείται ως βάση για δημιουργικότητα και καινοτομία από εκπαιδευτές, οι οποίοι συνδυάζουν τις αρχές της με άλλες

τεχνικές άσκησης, όπου μέσα από αυτόν τον πειραματισμό, προκύπτουν νέες μορφές άσκησης που συνδυάζουν στοιχεία διαφορετικών προσεγγίσεων και αποκτούν ξεχωριστές ονομασίες, όπως το Yogalates (συνδυασμός Pilates και Yoga) ή το Aqualates (Pilates προσαρμοσμένο για ασκήσεις στο νερό). Αυτές οι υβριδικές μορφές παρέχουν ευελιξία και δυνατότητες για εξατομικευμένα προγράμματα που καλύπτουν διαφορετικές ανάγκες και προτιμήσεις.

Κεφάλαιο Τρίτο

3. Το Σώμα ως Πεδίο και Τεχνική: Η Σύνθεση της Θεωρίας του Mauss και του Bourdieu μέσα από το Pilates

Ο Mauss, στο δοκίμιό του «Τεχνικές του σώματος» (2004), εισήγαγε την έννοια των «τεχνικών του σώματος» ως τις τρόπους με τους οποίους οι άνθρωποι χρησιμοποιούν το σώμα τους, μέσα από κοινωνικά καθορισμένες πρακτικές. Ο ίδιος υποστήριξε ότι αυτές οι τεχνικές δεν είναι έμφυτες, αλλά μαθαίνονται και μεταδίδονται πολιτισμικά, λειτουργώντας ως «κοινωνικά γεγονότα». Σύμφωνα με τον Mauss, κάθε κοινωνία έχει συγκεκριμένες κινήσεις και στάσεις στο σώμα, διαμορφώνοντας το πώς το άτομο ζει και αντιλαμβάνεται τον κόσμο.

Από την άλλη, ο Pierre Bourdieu εστιάζει στις έννοιες του «πεδίου» και της «έξης» για να αναλύσει τη σχέση ατόμου και κοινωνίας. Το «πεδίο» είναι ένας κοινωνικός χώρος όπου άτομα και ομάδες ανταγωνίζονται για κεφάλαια (οικονομικό, πολιτισμικό, κοινωνικό, συμβολικό) σύμφωνα με συγκεκριμένους κανόνες. Η «έξη» (habitus), από την άλλη, είναι ένα σύνολο ενσωματωμένων προδιαθέσεων που διαμορφώνονται από την κοινωνική θέση και καθοδηγούν τη συμπεριφορά και τις αντιλήψεις του ατόμου. Η έξη λειτουργεί ως γέφυρα μεταξύ του ατόμου και των δομών του πεδίου, επηρεάζοντας πώς κάποιος δρα και πώς το σώμα του λειτουργεί στο κοινωνικό πλαίσιο.

3.1. Η Θεωρία του Mauss και το Pilates

Σύμφωνα με τη θεωρία του Marcel Mauss, ο όρος «τεχνικές σώματος» αναφέρεται στον τρόπο με τον οποίο κάθε κοινωνία εκπαιδεύει τα μέλη της να χρησιμοποιούν το σώμα τους, σύμφωνα με παραδόσεις και κοινωνικούς κανόνες. Οι τεχνικές αυτές διαφέρουν μεταξύ των κοινωνιών και γενεών, καθώς οι άνθρωποι προσαρμόζονται σε διαφορετικά πολιτισμικά, εκπαιδευτικά και κοινωνικά πλαίσια (Mauss, 2004: 187-188). Ο Mauss, χρησιμοποιώντας τον όρο «habitus» – «έξη» (συνήθεια), υπογραμμίζει ότι αυτές οι τεχνικές αποτελούν ενσωματωμένες πρακτικές, οι οποίες επηρεάζονται από το φύλο, την ηλικία, την εκπαίδευση και τη μόδα κάθε εποχής (Mauss, 2004: 193, 201-203).

Με βάση αυτή τη θεωρία, η μέθοδος Pilates μπορεί να θεωρηθεί ως μια σύγχρονη «τεχνική σώματος». Αρχικά αναπτυγμένη από τον Joseph Pilates στις αρχές του 20ού αιώνα, η μέθοδος σχεδιάστηκε ως ένα σύστημα σωματικής άσκησης που συνδύαζε δύναμη, ευλυγισία και έλεγχο. Στην αρχική της μορφή, όπως προαναφέρθηκε, η μέθοδος του Pilates προοριζόταν κυρίως για άνδρες, ειδικά για στρατιώτες και χορευτές που χρειάζονταν αποκατάσταση και ενίσχυση της φυσικής τους κατάστασης. Ωστόσο, καθώς εξαπλώθηκε παγκοσμίως, η μέθοδος προσαρμόστηκε στις ανάγκες των σύγχρονων κοινωνιών, αποκτώντας μια ευρύτερη βάση ασκούμενων και διαφοροποιώντας τη χρήση της.

Σήμερα, το Pilates έχει ενσωματωθεί στις δυτικές κοινωνίες ως μια νεωτερική σωματική πρακτική, δημοφιλής κυρίως στις γυναίκες, παρότι προσελκύει και ένα μέρος των ανδρών. Η εξάπλωσή του συνοδεύτηκε από τη διαφοροποίηση των τεχνικών του, όπως η μετάβαση από την αρχική χρήση εξοπλισμού, όπως το Reformer, σε πιο απλές πρακτικές, όπως το Pilates mat. Επιπλέον, η μέθοδος δεν περιορίζεται πλέον μόνο στην ενίσχυση της φυσικής κατάστασης, αλλά περιλαμβάνει στοιχεία ευεξίας, αποκατάστασης και προσαρμογής στις σύγχρονες απαιτήσεις για υγιεινό τρόπο ζωής.

Η ανάλυση της μεθόδου Pilates ως τεχνικής σώματος αναδεικνύει τη σύνδεσή της με κοινωνικές και πολιτισμικές παραμέτρους. Για παράδειγμα, στις δυτικές κοινωνίες, οι τάσεις υγείας και ευεξίας ενισχύουν τη δημοτικότητα του Pilates, ενώ η προσαρμογή της μεθόδου στις ανάγκες διαφορετικών πληθυσμιακών ομάδων, όπως οι ηλικιωμένοι ή τα άτομα με περιορισμένη κινητικότητα, αποδεικνύει την ευελιξία και την ανθεκτικότητά της. Έτσι, το Pilates δεν αποτελεί μόνο μια μέθοδο σωματικής άσκησης, αλλά και μια πρακτική που αντικατοπτρίζει τις κοινωνικές, πολιτισμικές και ιστορικές εξελίξεις στις οποίες εντάσσεται.

3.2. Η Θεωρία του Bourdieu και το Pilates

Οι όροι της έξης (habitus) και του κοινωνικού πεδίου κατέχουν κεντρική θέση στη θεωρία του Pierre Bourdieu, παρέχοντας ένα πλαίσιο κατανόησης της κοινωνικής πραγματικότητας. Σύμφωνα με τον Bourdieu, η έξη είναι η ιστορία που έχει γίνει σώμα, ενώ το πεδίο είναι η ιστορία που έχει πάρει υλική μορφή, καθιστώντας τα δύο όψεις της ίδιας κατασκευασμένης κοινωνικής πραγματικότητας (Bourdieu, 1994: 63).

Το Pilates μπορεί να θεωρηθεί ένα κοινωνικό πεδίο που συνδυάζει στοιχεία φυσικής άσκησης, ευεξίας και προσωπικής ανάπτυξης. Ως πεδίο, περιλαμβάνει δομημένες θέσεις, όπως οι ρόλοι των εκπαιδευτών, των ασκούμενων και των φορέων που προωθούν τη μέθοδο. Όπως σε κάθε πεδίο, οι θέσεις αυτές διέπονται από γενικούς νόμους. Για παράδειγμα, το πεδίο του Pilates ενσωματώνει τόσο τους νόμους του αθλητισμού όσο και εκείνους της ευρύτερης βιομηχανίας ευεξίας, με στοιχεία όπως η εμπορευματοποίηση και η διάδοση μέσω των μέσων κοινωνικής δικτύωσης.

Η έξη, ως ενσωματωμένη προδιάθεση που διαμορφώνεται από την κοινωνική ιστορία του ατόμου, καθορίζει τον τρόπο με τον οποίο κάποιος προσεγγίζει το Pilates. Ένα άτομο με έξεις που προέρχονται από μια κοινωνική τάξη με έμφαση στη φυσική κατάσταση και την ευεξία πιθανότατα θα θεωρήσει το Pilates ως μέσο διατήρησης της υγείας και της κοινωνικής του εικόνας. Παρόλα αυτά, όπως επισημαίνει ο Bourdieu, η έξη δεν είναι απόλυτα καθοριστική. Οι ασκούμενοι του Pilates, ακόμη κι αν περιορίζονται από τις κοινωνικές τους καταβολές, μπορούν να αναπτύξουν στρατηγικές που μεγιστοποιούν τα οφέλη της πρακτικής, είτε αυτά είναι σωματικά, πνευματικά ή κοινωνικά (Λελεδάκης, 2006: 437).

Κεφάλαιο Τέταρτο

4. Μεθοδολογία της Έρευνας

Το κεφάλαιο της μεθοδολογίας αποτελεί τη βάση για την ανάλυση και ερμηνεία των ευρημάτων της παρούσας έρευνας, περιγράφοντας με ακρίβεια τις διαδικασίες και τα εργαλεία που χρησιμοποιήθηκαν για τη συλλογή και επεξεργασία των δεδομένων. Η μεθοδολογία επικεντρώνεται στην εξερεύνηση της γεωγραφικής κατανομής, της εξέλιξης και των τάσεων που αφορούν τους χώρους που διαθέτουν μαθήματα Pilates στις περιοχές Περιστερί, Αιγάλεω και Πετρούπολη της Δυτικής Αθήνας. Η επιλογή των συγκεκριμένων περιοχών βασίζεται στο ότι είναι εύκολα προσβάσιμες, καθώς η ερευνήτρια κατοικεί στο Περιστερί και εργάζεται σε αυτές τις τρεις περιοχές ως Pilates instructor, το οποίο διευκολύνει τη συλλογή δεδομένων μέσω επιτόπιας έρευνας. Τέλος, η μεθοδολογική προσέγγιση της εργασίας θα προσφέρει μια ολοκληρωμένη βάση για την κατανόηση της εξάπλωσης και της κοινωνικής δυναμικής του Pilates στις επιλεγμένες περιοχές, μέσω της εφαρμογής τόσο ποσοτικών, όσο και ποιοτικών μεθόδων.

4.1. Σκοπός της Έρευνας

Ο σκοπός της παρούσας εργασίας είναι η αναλυτική διερεύνηση και συστηματική καταγραφή των χώρων που προσφέρουν μαθήματα Pilates στις περιοχές της Δυτικής Αθήνας, με έμφαση στο Περιστερί, το Αιγάλεω και την Πετρούπολη. Ένας βασικός άξονας της εργασίας είναι η εξέταση της γεωγραφικής θέσης των χώρων, ώστε να εντοπιστεί αν αυτοί συγκεντρώνονται κυρίως κοντά σε κεντρικά σημεία των περιοχών ή αν απλώνονται και σε περιφερειακές τοποθεσίες. Αυτή η προσέγγιση θα συμβάλει στην κατανόηση της προσβασιμότητας και της κοινωνικής διάστασης της μεθόδου στις τοπικές κοινότητες. Παράλληλα, η εργασία στοχεύει να εντοπίσει χρονικές περιόδους αυξημένης ζήτησης, κυρίως από τη δεκαετία του 2000 και έπειτα, όταν το Pilates γνώρισε ευρεία διάδοση στην Ελλάδα. Η ανάλυση της ανάπτυξης ή μείωσης των χώρων Pilates σε αυτές τις περιοχές θα παρέχει πολύτιμες πληροφορίες σχετικά με την γεωγραφική διάδοση της πρακτικής.

4.2. Η Προσέγγισης της Έρευνας

Η προσέγγιση της παρακάτω έρευνας συνδυάζει ποσοτικές και ποιοτικές μεθόδους συλλογής και ανάλυσης δεδομένων, εξασφαλίζοντας έτσι μια ολοκληρωμένη εικόνα του φαινομένου. Αρχικά, θα γίνει αναφορά στην τοπική ιστορία της κάθε περιοχής και έπειτα θα πραγματοποιηθεί συστηματική αναζήτηση των χώρων που παρέχουν μαθήματα Pilates στις τρεις επιλεγμένες περιοχές. Για την εν λόγω αναζήτηση θα αξιοποιηθούν σύγχρονα εργαλεία, όπως μηχανές αναζήτησης (Google), επιχειρηματικοί κατάλογοι Google Maps και τα κοινωνικά δίκτυα. Η αναζήτηση θα επιδιώξει να εντοπίσει όλους τους χώρους, οι οποίοι διαθέτουν μαθήματα Pilates.

Ένα σημαντικό μέρος της μεθοδολογίας θα περιλαμβάνει τη συλλογή δεδομένων από συγκεκριμένους χώρους που προσφέρουν μαθήματα Pilates στις περιοχές Περιστέρι, Αιγάλεω και Πετρούπολη. Οι χώροι αυτοί επιλέχθηκαν με βάση τις υπηρεσίες που προσφέρουν, καθώς όλοι μεταξύ τους έχουν διαφορετικά μαθήματα, το οποίο θα μας βοηθήσει να κατανοήσουμε την δυναμική της μεθόδου. Πιο συγκεκριμένα, οι πληροφορίες που έδωσαν οι επιχειρήσεις σχετίζονται με τη σύνθεση και την εξέλιξη των μελών που παρακολουθούν μαθήματα Pilates, και αποκτήθηκαν έπειτα από επικοινωνία με τους υπεύθυνους των χώρων. Τα βασικά στοιχεία που θα καταγραφούν περιλαμβάνουν τη σύσταση μελών ανά φύλο, τον αριθμό των μελών και των γυμναστών ανά έτος από την ίδρυση του κάθε χώρου. Τα συγκεκριμένα ευρήματα θα παρουσιαστούν με τη χρήση γραφημάτων, ώστε να γίνει κατανοητή η δυναμική και η κοινωνική απήχηση του Pilates στις εξεταζόμενες περιοχές. Επιπλέον, η συσχέτιση των δεδομένων αυτών με τη γεωγραφική κατανομή των χώρων θα προσφέρει πολύτιμα συμπεράσματα σχετικά με το πώς οι τοπικές κοινωνίες επηρεάζουν τη ζήτηση για Pilates. Τα δεδομένα αυτά θα αξιοποιηθούν για να αναλυθεί αν το Pilates ελκύει συγκεκριμένες ομάδες πληθυσμού στις περιοχές που εξετάζονται, καθώς και αν υπάρχει μεταβολή στον αριθμό και τα χαρακτηριστικά των μελών με την πάροδο του χρόνου.

4.3. Καταγραφή Στοιχείων των Χώρων Pilates

Η καταγραφή των χώρων Pilates στην περιοχή της Δυτικής Αθήνας θα πραγματοποιηθεί με τη χρήση πινάκων, όπου θα συλλεχθούν συγκεκριμένα στοιχεία που επιτρέπουν την ανάλυση της εξάπλωσης και της εξέλιξης της μεθόδου. Αρχικά, στον πίνακα θα αναφερθεί η ιδιότητα του κάθε χώρου, και από αυτό προκύπτουν τρεις κατηγορίες ιδιοτήτων που αφορούν τα εξειδικευμένα Pilates studio, τα γυμναστήρια και τις υπόλοιπες δομές που προσφέρουν μαθήματα Pilates. Η κατηγοριοποίηση αυτή κρίνεται αναγκαία, καθώς οι χώροι Pilates δεν είναι ομοιογενείς και διακρίνονται από συγκεκριμένα χαρακτηριστικά, που αφορούν το είδος των υπηρεσιών που προσφέρουν. Είναι εύλογο να αναφερθεί, πως ως Pilates studio ορίζονται όλοι οι χώροι, οι οποίοι στο εβδομαδιαίο τους πρόγραμμα προσφέρουν μόνο μαθήματα Pilates. Επιπλέον, στους πίνακες θα καταγράφεται το έτος ίδρυσης του κάθε χώρου, καθώς αυτή η πληροφορία επιτρέπει την ανάλυση της εξέλιξης της μεθόδου Pilates στην περιοχή και τον εντοπισμό χρονικών περιόδων κατά τις οποίες η μέθοδος απέκτησε αυξημένο ενδιαφέρον.

Η τοποθεσία των χώρων είναι ένα ακόμη σημαντικό στοιχείο, καθώς επιτρέπει την καταγραφή της γεωγραφικής κατανομής τους. Η ανάλυση της χωροταξικής τοποθέτησης θα βοηθήσει στην εκτίμηση της προσβασιμότητας των χώρων και της συγκέντρωσης τους στην περιοχή. Σκοπός είναι να διαπιστωθεί αν οι χώροι είναι συγκεντρωμένοι κοντά στο κέντρο της περιοχής ή αν είναι διασκορπισμένοι σε περιφερειακές ζώνες. Η ανάλυση αυτή θα συμβάλει στην κατανόηση της σχέσης μεταξύ της ζήτησης και της γεωγραφικής θέσης των χώρων, καθώς και των παραμέτρων που επηρεάζουν τη χωροταξική τους τοποθέτηση.

Η συγκέντρωση των δεδομένων σε πίνακες θα διευκολύνει την καλύτερη κατανόηση των χαρακτηριστικών των χώρων, καθώς και της τοποθεσίας τους. Τα ευρήματα από αυτή την ανάλυση θα προσφέρουν μια σαφή εικόνα της δυναμικής της αγοράς του Pilates στη Δυτική Αθήνα και θα καταγράψουν τις τάσεις που χαρακτηρίζουν την εξάπλωση της μεθόδου στην περιοχή. Επιπλέον, θα εξεταστεί η προσφορά υπηρεσιών στους χώρους Pilates, όπως η εξειδίκευση σε συγκεκριμένες τεχνικές, όπως το Reformer Pilates.

Κεφάλαιο Πέμπτο

5. Η Χαρτογράφηση του Pilates στην Δυτική Αθήνα

Σκοπός αυτού του κεφαλαίου είναι να χαρτογραφηθούν οι χώροι Pilates στις περιοχές της Δυτικής Αθήνας, το οποίο θα αποτελέσει σημαντικό βήμα για την κατανόηση της εξάπλωσης και ανάπτυξης της μεθόδου στην περιοχή. Στο πλαίσιο αυτής της μελέτης, θα γίνει μια αναφορά στην ιστορία της κάθε περιοχής, προκειμένου να υπάρξει μια συλλογική γνώση γύρω από την κάθε περιοχή και την ανάπτυξή της. Επιπλέον, η χαρτογράφηση θα αναδείξει τα κεντρικά σημεία των περιοχών που συγκεντρώνουν την πλειονότητα των χώρων Pilates, καθώς και τις πιο απομακρυσμένες περιοχές που ενδέχεται να προσφέρουν εναλλακτικές δυνατότητες άσκησης στους κατοίκους. Εξετάζοντας τη γεωγραφική διάταξη των χώρων, θα μπορέσουμε να προσδιορίσουμε τα μέρη με την υψηλότερη πυκνότητα χώρων, κάτι που θα επιτρέψει την ανάλυση των παραμέτρων που ενδέχεται να επηρεάζουν τη ζήτηση για Pilates, όπως η προσβασιμότητα.

5.1. Η Ιστορία της Περιοχής του Περιστερίου

Το Περιστερί αποτελεί έναν από τους πιο πυκνοκατοικημένους δήμους της Αττικής με πλούσια ιστορία, η οποία συνδέεται στενά με την αστικοποίησή του και τη μετεγκατάσταση των προσφύγων από τη Μικρά Ασία (ATHENSMAGAZINE TEAM, 2024). Η ανάπτυξή του ξεκινά από το 1922, όταν πρόσφυγες από τη Σμύρνη και άλλες περιοχές της Μικράς Ασίας εγκαταστάθηκαν στην περιοχή, δημιουργώντας τους πρώτους συνοικισμούς. Οι συνοικισμοί αυτοί αρχικά αποτελούνταν από μικρές, αυτοσχέδιες κατοικίες και σταδιακά μετατράπηκαν σε έναν σημαντικό πυρήνα για την τοπική κοινωνία. Στα χρόνια που ακολούθησαν, το Περιστερί εξελίχθηκε από μια μικρή εργατική περιοχή σε έναν σύγχρονο δήμο, με έντονη αστική ανάπτυξη. Το 1950 αποτέλεσε μια καθοριστική δεκαετία για την οικονομική και κοινωνική ζωή του Περιστερίου, καθώς παρατηρήθηκε μεγάλη αύξηση του πληθυσμού, ενώ ταυτόχρονα υλοποιήθηκαν και σημαντικά έργα υποδομής (ATHENSMAGAZINE TEAM, 2024). Σήμερα, το Περιστερί αποτελεί τον κεντρικό Δήμο της Δυτικής Αθήνας, ο οποίος συνορεύει και με άλλους δήμους, όπως είναι το Ίλιον στα βόρεια, την Αθήνα στα ανατολικά, το Αιγάλεω στα νότια, το Χαϊδάρι στα δυτικά και την Πετρούπολη στα βορειοδυτικά (Δήμος Περιστερίου, 2024).

Πρόκειται για μια σύγχρονη και δυναμική πόλη, η οποία ξεχωρίζει για την εξέλιξη, την ανάπτυξη και τη συνεχή πρόοδο, καθιστώντας την μία από τις μεγαλύτερες και πιο σημαντικές πόλεις της Ελλάδας.

Τα τελευταία χρόνια, έχουν πραγματοποιηθεί σημαντικά έργα υποδομής που έχουν αλλάξει την εικόνα της πόλης, κάποια από αυτά είναι το νέο, πολυλειτουργικό Δημαρχιακό Μέγαρο, οι σύγχρονοι αθλητικοί χώροι που είναι άρτια εξοπλισμένοι για τις ανάγκες των πολιτών, το κολυμβητήριο, χώροι θεάτρου και συνεδρίων, με υψηλή αισθητική, και τέλος οι πρωτοποριακοί παιδικοί σταθμοί και οι πρότυπες παιδικές χαρές (Δήμος Περιστερίου, 2020). Επιπλέον, η πόλη του Περιστερίου έχει εξαιρετική συγκοινωνιακή υποδομή, με τρεις σταθμούς του μετρό, «Άγιος Αντώνιος, Περιστέρι, Ανθούπολη», που βελτιώνουν την προσβασιμότητα και τη σύνδεση με άλλες περιοχές. Το Άλσος Περιστερίου προσφέρει έναν μοναδικό χώρο αναψυχής, ενώ το Εκθεσιακό Κέντρο που βρίσκεται κοντά στον σταθμό «Ανθούπολη» φιλοξενεί πληθώρα δραστηριοτήτων. Η εμπορική αγορά της πόλης είναι πλούσια και ανταγωνιστική, προσφέροντας μεγάλη ποικιλία αγαθών και υπηρεσιών. Επιπλέον, η πόλη διακρίνεται για την αισιοδοξία και τη φρεσκάδα που τη χαρακτηρίζει, μέσα από τις πρωτοποριακές ιδέες και δράσεις, κάνοντάς την έτοιμη να αντιμετωπίσει τις προκλήσεις του μέλλοντος. Το Περιστέρι αναδεικνύεται ως μία πόλη-πρότυπο για τη σύγχρονη εποχή, με έργα και πρωτοβουλίες που διαμορφώνουν ένα υψηλό επίπεδο διαβίωσης για τους κατοίκους της.

5.1.1. Το Pilates στην Περιοχή του Περιστερίου

Η μέθοδος του Pilates έκανε την εμφάνισή της στην Αττική κατά τη δεκαετία του 2000, κυρίως μέσω μεγάλων αλυσίδων γυμναστηρίων που διέθεταν ειδικά διαμορφωμένους χώρους για τα ομαδικά μαθήματα. Στην περιοχή του Περιστερίου, η διάδοση του Pilates ξεκίνησε από μεγάλες αλυσίδες γυμναστηρίων, τα οποία πρόσφεραν περιορισμένες ώρες διδασκαλίας της μεθόδου σε εβδομαδιαία βάση. Με την πάροδο του χρόνου και την αυξανόμενη δημοτικότητα της μεθόδου, όλο και περισσότερα γυμναστήρια και studio άρχισαν να ανοίγουν και να προσφέρουν μαθήματα Pilates στο πρόγραμμά τους. Έπειτα από εκτενή αναζήτηση που πραγματοποιήθηκε σε διαδικτυακές πλατφόρμες, όπως το Google Maps, το Instagram και το Facebook, καταγράφηκαν συνολικά 31 χώροι που προσφέρουν μαθήματα Pilates στο Περιστέρι

μέχρι και σήμερα. Από την ανάλυση των δεδομένων παρατηρείται μια σταθερή αύξηση στους χώρους αυτούς, ιδιαίτερα από το 2011 έως το 2024. Από αυτό φαίνεται ότι η μέθοδος αποκτά δημοτικότητα στις αρχές της δεκαετίας και συνεχίζει να αναπτύσσεται τα επόμενα χρόνια. Στον τρίτο πίνακα όπου θα αναφερθούν οι υπόλοιπες υποδομές που διαθέτουν μαθήματα Pilates, και θα αναφερθεί και η ακριβής ιδιότητα του χώρου. Τέλος, η ανάλυση αυτή θα βοηθήσει να κατανοήσουμε την εξέλιξη του Pilates στο Περιστέρι, προσφέροντας μια σαφή εικόνα της δυναμικής ανάπτυξης της μεθόδου και της απήχησης της στην τοπική κοινωνία.

	Όνομα Χώρου	Έτος Ίδρυσης	Ιδιότητα Χώρου	Διεύθυνση
1.	Stadium Pilates	2011	Pilates studio	Μεσολογγίου 54
2.	Vibes of Pilates	2018	Pilates studio	Θεμιστοκλέους 67
3.	Pilates Home	2022	Pilates studio	Χρυσοστόμου Σμύρνης 5
4.	Alpha Studio Pilates	2022	Pilates studio	Καραθεοδωρή 6
5.	Blue Mat Pilates	2022	Pilates studio	Ρούσβελτ Φραγκλίνου 46
6.	EY Pilates studio	2023	Pilates studio	Βασ. Αλεξάνδρου 39
7.	Soul Pilates Studio	2023	Pilates studio	Χρυσοστόμου Σμύρνης 16
8.	Wave Studio	2023	Pilates studio	Πύργου 3
9.	M Pilates - Studio Pilates	2024	Pilates studio	Θαλή 81
10.	LUD Fitness	2024	Pilates studio	Ανθέων 41
11.	Morning Pilates	2024	Pilates studio	Ρούσβελτ Φραγκλίνου 8

Πίνακας 1: Τα Pilates studio που υπάρχουν στην περιοχή του Περιστερίου.

Στον Πίνακα 1 παρουσιάζονται οι έντεκα χώροι που προσφέρουν αποκλειστικά μαθήματα Pilates. Όπως αναφέρθηκε σε προηγούμενο κεφάλαιο, οι χώροι που διαθέτουν αποκλειστικά μαθήματα Pilates ορίζονται ως Pilates studio. Η πλειοψηφία των παραπάνω studio παρέχουν ομαδικά μαθήματα Pilates mat and props, τα οποία συνδυάζουν τη χρήση του στρώματος και του μικρότερου εξοπλισμού, αλλά και σε όλους τους παραπάνω χώρους προσφέρονται

μαθήματα σε μικρές ομάδες με τη χρήση του Pilates Reformer. Ωστόσο, μόλις τρία από τα έντεκα Pilates studio διαθέτουν επιπλέον εξοπλισμό πέρα από το Pilates Reformer.

Σύμφωνα με τον παραπάνω πίνακα παρατηρούμε πως το πρώτο Pilates studio άνοιξε το 2011, ενώ το αμέσως επόμενο το 2018, ενώ από το 2022 και μετά υπήρξε μια αύξηση των χώρων αυτών στο Περιστερί. Είναι εύλογο να σημειωθεί πως το 2020 υπήρξε παγκόσμια πανδημία και όλοι οι χώροι στην Ελλάδα βρίσκονταν σε αναστολή λειτουργίας και γι' αυτό παρατηρούμε ένα κενό στην δημιουργία χώρων από το 2018 έως το 2022, όπου άνοιξαν τρία studio, το 2023 άνοιξαν δύο, ενώ το 2024 άνοιξαν άλλα τρία. Η πλειοψηφία των Pilates studio βρίσκεται είτε στο κέντρο του Περιστερίου, είτε σε μικρότερη απόσταση από αυτό. Παρόλα αυτά, δύο studio, το «M Pilates - Studio Pilates» και το «LUD Fitness», βρίσκονται πιο απομακρυσμένα. Συγκεκριμένα, απέχουν μεταξύ τους μόλις 800μ., ενώ από το κέντρο της πόλης απέχουν 2,1 χλμ. και 2,7 χλμ. αντίστοιχα. Επίσης, από τις διευθύνσεις των Pilates studio, μπορούμε να παρατηρήσουμε πως τέσσερα από αυτά βρίσκονται σε ίδιες οδούς, τα δύο βρίσκονται στην οδό Χρυσοστόμου Σμύρνης, ενώ τα άλλα δύο στην οδό Ρούσβελτ Φραγκλίνου. Η γεωγραφική συγκέντρωση των Pilates studio στο κέντρο του Περιστερίου αντικατοπτρίζει την τάση για εύκολη πρόσβαση σε δραστηριότητες ευεξίας, ενώ τα δύο πιο απομακρυσμένα studio παρέχουν εναλλακτικές επιλογές σε λιγότερο κεντρικές περιοχές, καλύπτοντας τις ανάγκες ενός ευρύτερου κοινού.

	Όνομα Χώρου	Έτος Ίδρυσης	Ιδιότητα Χώρου	Διεύθυνση
1.	FitStyle	1994	Γυμναστήριο	Βασ. Αλεξάνδρου 69
2.	Cuerpo Gym	2014	Γυμναστήριο	Θηβών 164
3.	Wellness ID	2015	Γυμναστήριο	Πελασγίας 98
4.	MDP GYM	2018	Γυμναστήριο	Σοφοκλή Βενιζέλου 41
5.	A Kinetics	2018	Γυμναστήριο	Λαχανά 5
6.	Flex Training	2018	Γυμναστήριο	Σπετσών 43
7.	Fitness 47	2019	Γυμναστήριο	Κρέσνας 47
8.	PiLA Studio	2020	Γυμναστήριο	Σουλίου, και Θηβών, Περιστερί 121 36
9.	Αγανα Άγιος Αντώνιος - Περιστερί	2020	Γυμναστήριο	25ης Μαρτίου, Αγίου Αντωνίου 126
10.	Fitness Club	2020	Γυμναστήριο	Χρυσοστόμου Σμύρνης &, Ιάσονος 8
11.	ALTERGYM Peristeri	2022	Γυμναστήριο	Αγίου Βασιλείου, Επαμεινώνδα &
12.	FitCore	2022	Γυμναστήριο	Λεωφ. Κωνσταντινουπόλεως 164
13.	ALTERGYM Mournazi	2022	Γυμναστήριο	Χαρ. Τρικούπη 2

Πίνακας 2: Τα γυμναστήρια της περιοχής του Γυμναστηρίου που στο εβδομαδιαίο τους πρόγραμμα παρέχουν μαθήματα Pilates.

Στον Πίνακα 2 καταγράφονται δεκατρείς χώροι γυμναστηρίων, που περιλαμβάνουν μαθήματα Pilates, κυρίως ομαδικά μαθήματα με τη χρήση του στρώματος και του μικρού εξοπλισμού στο εβδομαδιαίο τους πρόγραμμα. Είναι εύλογο να αναφερθεί πως τα γυμναστήρια «Wellness ID, Flex Training, Fitness 47, PiLA Studio, FitCore, AlterGym», πέρα από τα ομαδικά μαθήματα Pilates, διαθέτουν και ολιγομελή τμήματα με την χρήση του Pilates reformer.

Εξετάζοντας τα δεδομένα, παρατηρούμε πως το παλαιότερο γυμναστήριο της περιοχής που παραμένει ενεργό μέχρι και σήμερα είναι το «FitStyle», το οποίο ιδρύθηκε το 1994. Αυτό το γεγονός αναδεικνύει την ανθεκτικότητα και την προσαρμοστικότητά του στον χρόνο, παρά τις αλλαγές στις προτιμήσεις των καταναλωτών και τις οικονομικές συνθήκες. Μετά το 1994, παρατηρείται ένα σημαντικό χρονικό κενό στην ίδρυση νέων γυμναστηρίων, καθώς το επόμενο που καταγράφεται στον πίνακα άνοιξε το 2014. Το κενό αυτό μπορεί να ερμηνευθεί ως

αποτέλεσμα της οικονομικής κρίσης που έπληξε την Ελλάδα κατά τη διάρκεια αυτής της περιόδου. Είναι πιθανό ότι οι οικονομικές δυσκολίες και τα αυξημένα λειτουργικά κόστη οδήγησαν σε κλείσιμο μεγάλων αλυσίδων γυμναστηρίων, αφήνοντας την περιοχή με περιορισμένες επιλογές. Παρόλα αυτά, η εικόνα αλλάζει μετά το 2020. Παρά τις δυσκολίες της πανδημίας, τρεις νέες επιχειρήσεις ξεκίνησαν τη λειτουργία τους εκείνη τη χρονιά, αποδεικνύοντας ότι η ανάγκη για άσκηση και ευεξία παραμένει σταθερή ακόμα και σε δύσκολες συνθήκες. Επιπλέον, το 2022 σημειώθηκε περαιτέρω ανάπτυξη, με την ίδρυση άλλων τριών γυμναστηρίων. Γεωγραφικά, η πλειονότητα των γυμναστηρίων συγκεντρώνεται κοντά στο κέντρο του Περιστερίου, ενώ κάποια βρίσκονται σε πιο απομακρυσμένες περιοχές. Το γεγονός ότι κάποια γυμναστήρια βρίσκονται πιο απομακρυσμένα από το κέντρο, φαίνεται να εξυπηρετεί την κάλυψη των αναγκών πολιτών που κατοικούν σε διαφορετικές γειτονιές, προσφέροντας πρόσβαση σε ποιοτικές υπηρεσίες Pilates σε ευρύτερη ακτίνα.

	Όνομα Χώρου	Έτος Ίδρυσης	Ιδιότητα Χώρου	Διεύθυνση
1.	Άθληση Περιστερίου	1992	Αθλητικός όμιλος	Λυκούργου 2
2.	Κέντρα Φυσικοθεραπείας - Ευκίνηση	2015	Φυσιοθεραπευτήριο	Εθνάρχου Μακαρίου 56
3.	Therapy Φυσικοθεραπεία Περιστερί	2015	Φυσιοθεραπευτήριο	Π. Μελά 45
4.	ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΙΑΣ - PHYSIO	2016	Φυσιοθεραπευτήριο	Αγίου Βασιλείου 149
5.	Skin Boutique	2016	Κέντρο ευεξίας	Ακροπόλεως 7
6.	The Dance Floor	2021	Σχολή χορού	Δημ. Γούναρη 45
7.	Osteo - Κέντρο Εναλλακτικών Θεραπειών & Pilates	2022	Φυσιοθεραπευτήριο	Ανθέων 28

Πίνακας 3: Οι υπόλοιποι χώροι που διαθέτουν μαθήματα Pilates, χωρίς να έχουν την ιδιότητα του γυμναστηρίου ή του Pilates studio.

Στον Πίνακα 3 καταγράφονται όλοι οι χώροι που προσφέρουν υπηρεσίες Pilates, χωρίς όμως να ανήκουν στην κατηγορία των αθλητικών χώρων. Από τις παραπάνω επιχειρήσεις, ο μοναδικός χώρος που μπορεί να χαρακτηριστεί ως αθλητικός είναι ο αθλητικός όμιλος «Άθληση Περιστερίου», ένας από τους παλαιότερους της περιοχής, με έτος ίδρυσης το 1992. Η

μακρόχρονη παρουσία του επιβεβαιώνει τη συμβολή του στην προώθηση της άσκησης και της φυσικής κατάστασης. Οι υπόλοιποι χώροι είναι κατά κύριο λόγο φυσιοθεραπευτήρια, τα οποία ενσωματώνουν τη μέθοδο Pilates στο πλαίσιο των υπηρεσιών αποκατάστασης που προσφέρουν. Η χρήση του Pilates από φυσιοθεραπευτές εστιάζει στην ενδυνάμωση και την κινητική αποκατάσταση των ασθενών, ενισχύοντας τη λειτουργικότητά τους μέσα από εξειδικευμένες ασκήσεις. Επιπλέον, στον πίνακα καταγράφονται δύο ξεχωριστοί χώροι που διαφοροποιούνται από τα φυσιοθεραπευτήρια. Το «*Skin Boutique*» αποτελεί ένα κέντρο ευεξίας που προσφέρει μαθήματα Pilates με τη χρήση του Pilates reformer, συνδυάζοντας τη φροντίδα του σώματος με την άσκηση. Παράλληλα, το «*The Dance Floor*», μια σχολή χορού, ενσωματώνει το Pilates στο πρόγραμμά της, στοχεύοντας τόσο στην ενδυνάμωση των χορευτών όσο και στην άσκηση του ευρύτερου κοινού τόσο με μαθήματα Pilates mat, όσο και με τη χρήση του Pilates reformer. Γεωγραφικά, οι περισσότεροι από αυτούς τους χώρους βρίσκονται γύρω από το κέντρο του Περιστερίου, εξυπηρετώντας την εύκολη πρόσβαση των πολιτών. Εξάιρεση αποτελεί το «*Skin Boutique*», που βρίσκεται ακριβώς στο κέντρο της πόλης, ενισχύοντας την προσβασιμότητα για όσους αναζητούν υπηρεσίες ευεξίας.

Το Περιστερί αποτελεί μία από τις πιο ζωντανές και δραστήριες περιοχές της Αττικής, προσφέροντας στους κατοίκους του μια πληθώρα δραστηριοτήτων, ιδιαίτερα στον τομέα του αθλητισμού. Η περιοχή, όπως προαναφέρθηκε (βλ. 5.1.) διαθέτει σύγχρονες αθλητικές υποδομές, οι οποίες καλύπτουν ένα ευρύ φάσμα αναγκών. Πιο συγκεκριμένα, διαθέτει γήπεδα για τα αθλήματα του στίβου, του ποδοσφαίρου, του μπάσκετ, του βόλεϊ και του τένις, αλλά έχει και κολυμβητήρια, χώρους για ρυθμική και ενόργανη γυμναστική, με αποτέλεσμα οι επιλογές για τους λάτρεις του αθλητισμού είναι εξαιρετικά πολλές. Ο ίδιος ο Δήμος Περιστερίου προσφέρει αίθουσες για ομαδικά μαθήματα χορού και γυμναστικής, καθώς και χώρους εξοπλισμένους με όργανα γυμναστικής, ενισχύοντας την προσβασιμότητα των κατοίκων σε δραστηριότητες ευεξίας και φυσικής κατάστασης.

Όσον αφορά τα δεδομένα που αναλύθηκαν στους πίνακες για τις υποδομές γύρω από το Pilates, γίνεται φανερό ότι το Περιστερί αποτελεί έναν τόπο πλούσιο σε αθλητικές ευκαιρίες. Οι πολίτες έχουν τη δυνατότητα να ασχοληθούν τόσο με τον κλασικό αθλητισμό, όσο και με

εναλλακτικές μορφές άσκησης, όπως η μέθοδος Pilates. Η μέθοδος αυτή φαίνεται να είναι ιδιαίτερα διαδεδομένη στην περιοχή, με πολλούς χώρους να προσφέρουν μαθήματα προσαρμοσμένα στις ανάγκες των πολιτών. Με βάση του πίνακες παρατηρούμε ιδιαίτερη αύξηση των χώρων από το 2015 και μετά, με μεγαλύτερη ανάπτυξη της μεθόδου στην περιοχή του Περιστερίου από το 2022 και έπειτα. Οι χώροι αυτοί παρουσιάζουν σημαντική γεωγραφική συγκέντρωση γύρω από το κέντρο του Περιστερίου, ενώ υπάρχουν και επιλογές στις γύρω περιοχές για την καλύτερη εξυπηρέτηση των κατοίκων. Αν δούμε τους τρεις πίνακες σαν ένα, θα παρατηρήσουμε πως κάποιοι από τους χώρους σε διάφορες περιπτώσεις βρίσκονται στον ίδιο δρόμο. Το πρώτο παράδειγμα παρατηρείται στον Πίνακα 1, όπου το «*Blue Mat Pilates*» και το «*Morning Pilates*» βρίσκονται στην οδό Ρούσβελτ Φραγκλίνου 8. Άλλο ένα παράδειγμα είναι ανάμεσα στους Πίνακες 1 και 2, όπου το «*Pilates Home*», το «*Soul Pilates Studio*» και το «*Fitness Club*» βρίσκονται και τα τρία στην οδό, Χρυσοστόμου Σμύρνης. Ένα ακόμη παράδειγμα είναι ανάμεσα στους Πίνακες 1 και 2, όπου επί της οδού Βασ. Αλεξάνδρου βρίσκονται το «*EY Pilates*» και το «*Fitstyle*». Τέλος, παρατηρούμε μια ακόμη περίπτωση στους Πίνακες 1 και 3, όπου στην οδό Άνθεων βρίσκεται το «*LUD Fitness*» και το «*Osteo - Κέντρο Εναλλακτικών Θεραπειών & Pilates*». Σε όλες τις περιπτώσεις οι χώροι που βρίσκονται στις ίδιες οδούς είναι γυμναστήρια ή Pilates studio, εκτός από την τελευταία περίπτωση όπου είναι το ένα Pilates studio και το άλλο φυσιοθεραπευτήριο. Αυτή η κατανομή δείχνει την έντονη ζήτηση για τη μέθοδο Pilates και την ευελιξία των επιχειρήσεων να καλύψουν τις ανάγκες τόσο για εξειδικευμένη άσκηση όσο και για αποκατάσταση. Το Περιστέρι, συνεπώς, αναδεικνύεται ως μια περιοχή με πλούσιες επιλογές στον τομέα της άσκησης και της ευεξίας, ανταποκρινόμενη στις σύγχρονες απαιτήσεις των πολιτών.

5.2. Η Ιστορία της Περιοχής του Αιγάλεω

Ο Δήμος Αιγάλεω αποτελεί έναν από τους ιστορικούς δήμους της Αθήνας, με παρουσία που χρονολογείται από την αρχαιότητα. Ως ένας από τους παλαιότερους δήμους της Ελλάδας, το Αιγάλεω αποτέλεσε πόλο έλξης για κατοίκους και βρίσκεται στον Δυτικό Τομέα της πόλης, με πληθυσμό περίπου 70.000 κατοίκους. Ο Δήμος γειτνιάζει με διάφορους άλλους δήμους, όπως ο Δήμος Αθηναίων και ο Δήμος Περιστερίου. Περίπου το 25% του Αιγάλεω είναι βιομηχανική περιοχή, και το έδαφος διασχίζουν πέντε κεντρικές λεωφόροι. Οι γεωγραφικές και διοικητικές αλλαγές του Δήμου ξεκίνησαν το 1934 και συνεχίστηκαν με προσθήκες νέων περιοχών τα επόμενα χρόνια (Σακκά, 2020).

Το όνομα "Αιγάλεω" προέρχεται από την αρχαία ελληνική λέξη "αίγα" (κατσίκια) και "λέω" (λαός), που σημαίνει "λαός κατσικιών", ενώ υπάρχει και άλλη ερμηνεία που το συνδέει με τα κύματα και τους βράχους (Οπ.αν.). Στην αρχαιότητα, το όρος Αιγάλεω υπήρξε στρατηγικό σημείο για τον Πέρση βασιλιά Ξέρξη κατά τη διάρκεια της Ναυμαχίας της Σαλαμίνας. Η Ιερά Οδός, που περνά από το κέντρο του Αιγάλεω, είναι επίσης ιστορική και συνδέεται με τα Ελευσίνια Μυστήρια. Από τα τέλη του 19ου αιώνα, η περιοχή άρχισε να αναπτύσσεται, με τη δημιουργία βιομηχανιών και εργατικών οικισμών. Στη διάρκεια του 20ού αιώνα, το Αιγάλεω υπήρξε σημαντικό κέντρο για την αντίσταση κατά τη διάρκεια της Κατοχής και υπέστη σφοδρές καταστροφές, όπως το Ολοκαύτωμα του 1944, το οποίο άφησε ανεξίτηλο σημάδι στην πόλη (Οπ.αν.). Από το 1950 και μετά, το Αιγάλεω άρχισε να εξελίσσεται σε αστικό κέντρο, με τον πληθυσμό του να αυξάνεται λόγω των εσωτερικών μεταναστών. Κατά τη διάρκεια της μεταπολεμικής περιόδου, η περιοχή αναγνωρίστηκε για τη μουσική της σκηνή, με το ρεμπέτικο να είναι ένα από τα χαρακτηριστικά του. Η σημερινή εικόνα του Αιγάλεω συνδυάζει την ιστορική του κληρονομιά με τη σύγχρονη αστική ζωή.

Το Αιγάλεω καλύπτει συνολική έκταση 650 εκταρίων, εκ των οποίων τα 538 είναι ενταγμένα σε πολεοδομικό σχεδιασμό, ενώ τα υπόλοιπα 112 εκτάρια αφορούν τη μη νομοθετημένη περιοχή του Ελαιώνα, η οποία κυριαρχείται από βιομηχανικές και βιοτεχνικές εγκαταστάσεις (Δήμος Αιγάλεω, 2019). Η πόλη έχει κεντρικό ρόλο στο πολεοδομικό σύμπλεγμα της Αθήνας, λειτουργώντας ως σημαντικός συγκοινωνιακός κόμβος, με διεθνείς και εθνικές οδικές αρτηρίες

να τη διασχίζουν, καθώς και τρεις σταθμούς του μετρό , «Ελαιώνας, Αιγάλεω, Αγία Μαρίνα». Παρά τις προκλήσεις της οικονομικής κρίσης, ο Δήμος Αιγάλεω έχει αναπτύξει δυναμικές δράσεις κοινωνικής προστασίας, αλληλεγγύης, αθλητισμού και πολιτισμού. Στην πόλη στεγάζεται το Πανεπιστήμιο Δυτικής Αττικής, ενώ το Άλσος «Μπαρουτάδικο», που βρίσκεται πάνω από το ιστορικό εργοστάσιο πυρίτιδας του Μποδοσάκη, αποτελεί σημαντικό σημείο αναφοράς, προσφέροντας χώρους αναψυχής, εκπαίδευσης και το δημοτικό θέατρο «Αλέξης Μινωτής» (Οπ.αν).

5.2.1. Το Pilates στην Περιοχή του Αιγάλεω

Το Pilates στο Αιγάλεω έχει κερδίσει σημαντική δημοτικότητα τα τελευταία χρόνια, καθώς όλο και περισσότεροι κάτοικοι της περιοχής επιλέγουν αυτή τη μέθοδο άσκησης για τη βελτίωση της φυσικής τους κατάστασης και της ευεξίας τους. Οι χώροι που διαθέτουν μαθήματα Pilates προσελκύουν ανθρώπους όλων των ηλικιών και επιπέδων φυσικής κατάστασης. Με την μέθοδο του Pilates να γίνεται ολοένα και πιο δημοφιλής με την πάροδο του χρόνου, ένας αυξανόμενος αριθμός αθλητικών χώρων ξεκίνησε να εντάσσει τη μέθοδο του Pilates στα προγράμματά τους. Για την αναζήτηση όλων των χώρων που προσφέρουν υπηρεσίες Pilates, ακολουθήθηκε η ίδια μέθοδος και με την περιοχή του Περιστερίου, δηλαδή μέσα από διαδικτυακές πλατφόρμες, όπως το Google Maps, και τα κοινωνικά δίκτυα, όπου εντοπίστηκαν συνολικά 22 χώροι που παρέχουν μαθήματα Pilates. Η ανάλυση των δεδομένων δείχνει μια σταθερή αύξηση στους χώρους που προσφέρουν μαθήματα Pilates, ιδιαίτερα κατά την περίοδο 2016-2024, επιβεβαιώνοντας την αυξανόμενη δημοτικότητα και αποδοχή της μεθόδου από τους κατοίκους της περιοχής. Για την καλύτερη ανάλυση των δεδομένων, οι χώροι θα μοιραστούν σε δύο πίνακες, καθώς μετά την αναζήτηση βρέθηκε πως υπάρχει μόνο ένα Pilates studio.

	Όνομα Χώρου	Έτος Ίδρυσης	Ιδιότητα Χώρου	Διεύθυνση
1.	Entasis Gym	2000-2022	Γυμναστήριο	Θηβών 357
2.	ευΖην group	2016	Γυμναστήριο	Ηρακλείτου 78
3.	Beat Gym Aigaleo	2016	Γυμναστήριο	Άνθεων 4
4.	Αγανα Αιγάλεω	2017	Γυμναστήριο	Ιερά Οδός 247
5.	2Fit	2017	Γυμναστήριο	Μάρκου Μπότσαρη 5
6.	BodySoul	2018	Γυμναστήριο	Κωνσταντινουπόλεως 40
7.	Blue Mat	2018	Γυμναστήριο	Κορυτσάς 56
8.	FIT TRAINING AIGALEO	2018	Γυμναστήριο	Ιερά Οδός 177
9.	GO FITNESS	2019	Γυμναστήριο	Κυπαρισσίας 7
10.	MDP GYM	2020	Γυμναστήριο	Θηβών 284
11.	Manolia's Fitness	2022	Γυμναστήριο	Διγενή Ακρίτα 30
12.	ALTERGYM Aigaleo	2023	Γυμναστήριο	Θηβών 463
13.	ALTERGYM River West	2023	Γυμναστήριο	Παρ. Λεωφόρου Κηφισού 98
14.	DR.Fitness	2023	Γυμναστήριο	Δημοκρατίας 24
15.	Body Harmony	2023	Γυμναστήριο	Μάκρης, Αιγάλεω 122 41
16.	FIT ASPECTS	2024	Γυμναστήριο	Εδέσσης 87

Πίνακας 4: Τα γυμναστήρια που παρέχουν υπηρεσίες Pilates στην περιοχή του Αιγάλεω.

Στον Πίνακα 4, παρουσιάζονται δεκαέξι γυμναστήρια που ενσωματώνουν την μέθοδο Pilates στο εβδομαδιαίο τους πρόγραμμα. Η πλειονότητα αυτών των χώρων προσφέρει μαθήματα Pilates με την χρήση του Pilates Reformer, με εξαίρεση τα παρακάτω γυμναστήρια «Beat Gym Aigaleo, Αγανα Αιγάλεω, MDP GYM», που διαθέτουν μόνο μαθήματα Pilates mat. Από την άλλη μεριά, οι χώροι «ευΖην group and personal training, ALTERGYM Aigaleo, ALTERGYM River West, FIT ASPECTS» διαθέτουν μαθήματα με επιπλέον εξοπλισμό, όπως είναι το Wunda Chair, το Cadillac και το Tower, προσφέροντας με αυτόν τον τρόπο μια πιο σφαιρική εμπειρία των ασκούμενων γύρω από την μέθοδο.

Αξιοσημείωτη αποτελεί η παρατήρηση πως υπάρχει μόνο ένα γυμναστήριο στην περιοχή του Αιγάλεω, που ήταν σε λειτουργία από το 2000 έως και το 2022 που μεταφέρθηκε. Μετά από 22 χρόνια λειτουργίας ο ιδιοκτήτης άλλαξε την τοποθεσία του γυμναστηρίου, και το μετέφερε

στην οδό Θηβών 463, όπου και μετονομάστηκε σε «ALTERGYM Aigaleo». Το γεγονός ότι δεν παρατηρούμε γυμναστήρια που βρίσκονταν στην περιοχή από το 2000-2016, πιθανόν να οφείλεται στο γεγονός ότι οι χώροι έκλεισαν λόγω της οικονομικής κρίσης, χωρίς όμως να υπάρχουν τα στοιχεία αυτών των γυμναστηρίων στο διαδίκτυο. Τα υπόλοιπα γυμναστήρια της περιοχής παρατηρούμε ότι ιδρύθηκαν από το 2016 και μετά, ενώ είναι επίσης πολύ σημαντικό να αναφέρουμε ότι το 2020 υπήρξε παγκόσμια πανδημία, και γι' αυτό παρατηρούμε ένα κενό στην ίδρυση νέων γυμναστηρίων μεταξύ των χρονολογιών 2020-2022.

Όσον αναφορά τις τοποθεσίες που βρίσκονται οι παραπάνω χώροι, είναι εύλογο να αναφερθεί πως στο Αιγάλεω υπάρχουν δύο μεγάλοι, κεντρικοί δρόμοι, η Θηβών και η Ιερά οδός, ενώ το κέντρο με τα καταστήματα της περιοχής βρίσκεται σε ένα μέρος της Ιερά Οδού με τις καφετέριες να βρίσκονται παράλληλα της Ιερά Οδού, στην οδό Μάρκου Μπότσαρη. Τα γυμναστήρια είναι διασκορπισμένα στην περιοχή με κάποια από αυτά να εντοπίζονται σχετικά κοντά. Πρώτο παράδειγμα αποτελούν οι χώροι «*ευΖην group and personal training, Manolia's Fitness, Fit Aspects*», όπου το πρώτο με το δεύτερο απέχουν 140μ απόσταση μεταξύ τους, το δεύτερο με το τρίτο 500μ. και το πρώτο με το τελευταίο 350μ.. Παρόμοιο παράδειγμα αποτελούν και οι χώροι «*2Fit, Ayana Αιγάλεω, Beat Gym Aigaleo, Fit Training Aigaleo*». Γεωγραφικά, παρατηρούμε πως τα πέντε από τα δεκαπέντε γυμναστήρια βρίσκονται κοντά στο κέντρο του Αιγάλεω, ενώ τα υπόλοιπα βρίσκονται σε πιο απομακρυσμένες γειτονιές με στόχο την εξυπηρέτηση των πολιτών που δεν κατοικούν στο κέντρο, προσφέροντας τους με αυτό τον τρόπο πρόσβαση στις υπηρεσίες Pilates.

	Όνομα Χώρου	Έτος Ίδρυσης	Ιδιότητα Χώρου	Διεύθυνση
1.	Πολιτιστικός Σύλλογος Α	1948	Πολιτιστικός Σύλλογος	Κορυτσάς 33
2.	Πολιτιστικός Σύλλογος Β	1979	Πολιτιστικός Σύλλογος	Αγίου Σπυρίδωνος 33
3.	Reverse Dance Studio	2019	Σχολή Χορού	Σμύρνης 33
4.	Core Active	2022	Pilates studio	Αναγεννήσεως 29
5.	Κέντρο Φυσικοθεραπείας - Physiotherapy Center	2023	Φυσιοθεραπευτήριο	Κωνσταντινουπόλεως, Μοσχονησίων & Αιγάλεω 122 42
6.	Flow Dance & Pilates studio	2024	Σχολή Χορού	Λεωφ. Μεγ. Αλεξάνδρου 49

Πίνακας 5: Οι υπόλοιποι χώροι που διαθέτουν μαθήματα Pilates στο Αιγάλεω.

Στον Πίνακα 5 παρατηρούμε πως υπάρχουν τέσσερις διαφορετικές κατηγορίες στη στήλη που αφορά την ιδιότητα των χώρων. Αναλυτικότερα, καταγράφονται δύο πολιτιστικοί σύλλογοι, ένα Pilates studio, ένα φυσικοθεραπευτήριο και μία σχολή χορού. Ο «Πολιτιστικός Σύλλογος Α», με έτος ίδρυσης το 1948, αποτελεί έναν από τους παλαιότερους φορείς της περιοχής. Αντίστοιχα, ο «Πολιτιστικός Σύλλογος Β» που ιδρύθηκε το 1979, 31 χρόνια αργότερα από τον προηγούμενο. Οι δύο αυτοί σύλλογοι προσφέρουν εβδομαδιαία μαθήματα Pilates στους κατοίκους της περιοχής από το 2015, προάγοντας τη φυσική άσκηση ως μέρος της πολιτιστικής και κοινωνικής τους δραστηριότητας. Το πρώτο αποκλειστικό Pilates studio στην περιοχή, με την επωνυμία «Core Active», ιδρύθηκε το 2022. Ο χώρος αυτός αφιερώνεται αποκλειστικά στη διδασκαλία της μεθόδου Pilates, παρέχοντας καθημερινά μαθήματα σε διάφορα επίπεδα. Το επόμενο έτος, το 2023, ξεκίνησε τη λειτουργία του το πρώτο φυσικοθεραπευτήριο που ενσωματώνει τη μέθοδο Pilates στις υπηρεσίες του. Το φυσικοθεραπευτήριο αυτό παρέχει εξειδικευμένα προγράμματα ασκήσεων Pilates, προσαρμοσμένα στις ανάγκες κάθε ασκούμενου, προσφέροντας μια συνδυαστική προσέγγιση φυσικοθεραπείας και άσκησης. Το 2024, η περιοχή απέκτησε μια καινούργια σχολή χορού, η οποία διαφοροποιείται από τις

υπόλοιπες καθώς, εκτός από μαθήματα χορού, συμπεριλαμβάνει και μαθήματα Pilates στο πρόγραμμά της. Με αυτόν τον τρόπο, καλύπτει τις ανάγκες ενός ευρύτερου κοινού, προάγοντας τόσο την τέχνη του χορού όσο και τη φυσική ευεξία που προσφέρει το Pilates.

Η περιοχή του Αιγάλεω είναι μια περιοχή της Αττικής που διαθέτει στους κατοίκους της μια ποικιλία δραστηριοτήτων στον χώρο του αθλητισμού. Η περιοχή περιλαμβάνει εγκαταστάσεις για στίβο, ποδόσφαιρο, μπάσκετ και βόλεϊ, καθώς και κολυμβητήρια και χώρους για ρυθμική και ενόργανη γυμναστική, προσφέροντας έτσι πληθώρα επιλογών στους πολίτες.

Σύμφωνα με τα δεδομένα που αναλύθηκαν στους παραπάνω πίνακες για τις υποδομές γύρω από το Pilates, παρατηρούμε πως υπάρχουν αρκετές επιλογές στο όσον αφορά στην πρακτική. Είναι μια περιοχή, όπως και το Περιστερί, στην οποία οι κάτοικοι έχουν την δυνατότητα να ασχοληθούν με διάφορα είδη γυμναστικής, είτε αυτά ανήκουν στα αθλήματα του κλασικού αθλητισμού, είτε στις εναλλακτικές μορφές άσκησης. Η μέθοδος Pilates είναι ιδιαίτερα διαδεδομένη στην περιοχή, με πολλούς χώρους να προσφέρουν εβδομαδιαία μαθήματα με βάση τις ανάγκες των ασκούμενων. Αν παρατηρήσουμε τους πίνακες 4 και 5 θα δούμε πως υπάρχει αύξηση των αθλητικών χώρων από το 2016 και έπειτα. Όλο οι παραπάνω χώροι βρίσκονται σχετικά διασκορπισμένοι στην περιοχή, με αποτέλεσμα η πλειοψηφία των κατοίκων της περιοχής να μπορεί να συμμετάσχει στον αθλητισμό. Αν οι χώροι αυτοί παρουσιάζονταν ως ένας ενιαίος πίνακας, θα διακρίναμε πως σε σχέση με την περίπτωση του Περιστερίου, χώροι που βρίσκονται σε ίδιες οδούς είναι πολύ λιγότεροι. Οι πρώτοι χώροι παρατηρούνται να βρίσκονται στην ίδια οδό είναι το «Entasis Gym», το «MDP GYM» και το «ALTERGYM Aigaleo», όπου βρίσκονται στην Θηβών. Όπως αναφέραμε και παραπάνω οι χώροι «Entasis Gym» και «ALTEGYM Aigaleo», είναι του ίδιου ιδιοκτήτη αλλά σε διαφορετική τοποθεσία. Έτσι η απόσταση που υπήρχε από το πρώτο γυμναστήριο με το «MDP GYM» ήταν 800μ., ενώ μετά την αλλαγή της τοποθεσίας και του ονόματος η απόσταση είναι 1,6χλμ.. Άλλο ένα παράδειγμα χώρων που βρίσκονται στην ίδια οδό είναι το «Αγανα Αιγάλεω» και το «FIT TRAINING AIGALEO», όπου βρίσκονται στην δρόμο Ιερά Οδό και απέχουν μεταξύ τους 600μ.. Μια ακόμη περίπτωση, αποτελούν το «Blue Mat» και ο «Πολιτιστικός Σύλλογος Α», τα οποία είναι στην οδό Κορυτσάς και η απόστασή τους είναι 70μ.. Τελευταία περίπτωση είναι το

γυμναστήριο «BodySoul» και το φυσιοθεραπευτήριο «Κέντρο Φυσικοθεραπείας - Physiotherapy Center», όπου βρίσκονται στην οδό Κωνσταντινουπόλεως και απέχουν 300μ..

Οι παραπάνω χώροι αντικατοπτρίζουν την ποικιλία των επιλογών που υπάρχουν στην περιοχή του Αιγάλεω, καλύπτοντας τις διαφορετικές ανάγκες και προτιμήσεις των πολιτών. Από πολιτιστικούς συλλόγους με μακρά ιστορία έως εξειδικευμένους χώρους άσκησης και φυσικοθεραπείας. Με αυτόν τον τρόπο, η κοινότητα έχει πλέον πρόσβαση σε ποιοτικές υπηρεσίες Pilates που προάγουν τη φυσική και ψυχική υγεία.

5.3. Η Ιστορία της Περιοχής της Πετρούπολης

Η Πετρούπολη είναι ένα προάστιο, που βρίσκεται στο βορειοδυτικό τμήμα του λεκανοπεδίου της Αττικής και περιβάλλεται από τις δύο κορυφές του Ποικίλου Όρους, ενός όμορφου φυσικού τοπίου (Δήμος Πετρούπολης, 2021). Γεωγραφικά, βρίσκεται ανατολικά της Ελευσίνας, νότια της Αττικής Οδού, δυτικά της Λεωφόρου Κηφισού και της Αθήνας. Οι κύριες οδοί, όπως η 25ης Μαρτίου και η Ανατολικής Ρωμυλίας, τη συνδέουν με τις γειτονικές περιοχές το Ίλιον και το Περιστέρι. Σύμφωνα με το αρχείο του Δήμου Πετρούπολης, η ονομασία της Πετρούπολης έχει δύο εκδοχές. Η πρώτη εκδοχή υποστηρίζει ότι προέρχεται από την πέτρα, λόγω του βραχώδους υπεδάφους και των λατομείων που λειτουργούσαν στην περιοχή. Η δεύτερη εκδοχή, η οποία είναι και η επικρατέστερη, αποδίδει το όνομα στον Πέτρο Γιάνναρο, ιδρυτή της εφημερίδας «Εσπερινή», καθώς μέσω κουπονιών της εφημερίδας οι αναγνώστες αποκτούσαν αγροτεμάχια στη σημερινή Πετρούπολη (Οπ.αν.).

Αρχικά, η περιοχή ήταν γεμάτη δασικές και αγροτικές εκτάσεις. Η αστικοποίηση ξεκίνησε τη δεκαετία του 1950 και συνεχίστηκε έντονα μέχρι τη δεκαετία του 1990. Παρόλο που η δόμηση συνεχίζεται, πλέον είναι πιο περιορισμένη. Σήμερα, το κεντρικό και ανατολικό τμήμα του δήμου είναι έντονα αστικοποιημένο, ενώ στα δυτικά και βόρεια κυριαρχεί το βραχώδες τοπίο του Ποικίλου Όρους, με λίγη βλάστηση (Οπ.αν.). Πολλά από τα παλιά λατομεία έχουν μετατραπεί σε πάρκα και αθλητικές εγκαταστάσεις, όπως το Θέατρο Πέτρας, στο οποίο φιλοξενείται και το ετήσιο Φεστιβάλ.

Η Πετρούπολη φιλοξενεί δεκάδες πολιτιστικούς και αθλητικούς συλλόγους, που συμβάλλουν ενεργά στην κοινωνική ζωή της πόλης. Μεταξύ αυτών, οι Σύλλογοι Ποντίων, Κρητών, Ρουμελιωτών, και ομάδες όπως ο Άρης Πετρούπολης και ο σκακιστικός όμιλος Δίας, οργανώνουν εκδηλώσεις που ενισχύουν την τοπική κουλτούρα της περιοχής (Οπ.αν.). Σύμφωνα με τον Αναπτυξιακό Σύνδεσμο Δυτικής Αθήνας, η Πετρούπολη είναι ο πιο ανεπτυγμένος δήμος της περιοχής, με πλεονεκτήματα όπως η άριστη ρυμοτομία και η εγγύτητα στο Ποικίλο Όρος, το οποίο αποτελεί πνεύμονα πρασίνου. Η πληθυσμιακή ανάπτυξη της Πετρούπολης είναι εντυπωσιακή, καθώς από 47.000 κατοίκους το 1991, έφτασε τους 65.000 το 2001, ενώ σήμερα υπολογίζεται ότι αγγίζει τους 80.000 κατοίκους. Η Πετρούπολη συνδυάζει τη φυσική ομορφιά με την πολιτιστική δραστηριότητα και τη σταδιακή αστική ανάπτυξη, αποτελώντας έναν σύγχρονο και ζωντανό δήμο με έντονη δυναμική εξέλιξης (Οπ.αν.).

5.3.1. Το Pilates στην Περιοχή της Πετρούπολης

Η Πετρούπολη αποτελεί έναν από τους πιο ανεπτυγμένους δήμους της Δυτικής Αθήνας, και γι' αυτό δεν θα μπορούσε να μείνει πίσω στη διαρκώς αυξανόμενη δημοτικότητα της μεθόδου Pilates. Η συγκεκριμένη μέθοδος, είναι γνωστή για τα πολλαπλά οφέλη της και έχει βρει τη θέση της και σε αυτή την περιοχή. Τα τελευταία χρόνια, η περιοχή έχει δει μια σταθερή αύξηση στους χώρους που προσφέρουν μαθήματα Pilates, όπως γυμναστήρια, Pilates studios, αλλά και φυσιοθεραπευτήρια που έχουν εντάξει τη μέθοδο στα προγράμματά τους, παρέχοντας επιλογές τόσο για αρχάριους, όσο και για προχωρημένους ασκούμενους. Παράλληλα, η ζήτηση για μαθήματα Pilates με εξειδικευμένο εξοπλισμό, όπως το Reformer και το Tower αυξάνεται, αναδεικνύοντας τη σημασία της προσαρμογής στις σύγχρονες ανάγκες άσκησης.

Η Πετρούπολη διαθέτει υποδομές που εξυπηρετούν τις ανάγκες των πολιτών σε διάφορες γειτονιές, καθιστώντας την πρόσβαση στις υπηρεσίες Pilates εύκολη και προσιτή. Ειδικά διαμορφωμένοι χώροι στο κέντρο αλλά και στις περιφερειακές γειτονιές εξασφαλίζουν ότι οι κάτοικοι έχουν τη δυνατότητα να συμμετέχουν σε μαθήματα χωρίς να χρειάζεται να απομακρυνθούν ιδιαίτερα από τον τόπο κατοικίας τους. Η ανάπτυξη του Pilates στην Πετρούπολη αντικατοπτρίζει την ευρύτερη τάση που παρατηρείται στην Αθήνα και σε άλλες περιοχές της Ελλάδας. Η συγκέντρωση των χώρων έγινε με την χρήση των διαδικτυακών μέσων,

όπως το Google Maps, και τα κοινωνικά δίκτυα, προκειμένου να εξεταστεί η γεωγραφική κατανομή αυτών των χώρων. Από αυτή τη διαδικτυακή αναζήτηση προέκυψαν 21 χώροι που παρέχουν υπηρεσίες Pilates στο εβδομαδιαίο τους πρόγραμμα. Για την καλύτερη ανάλυση των χώρων, θα τους χωρίσουμε με βάση την ιδιότητα τους σε τρεις διαφορετικούς πίνακες.

	Όνομα Χώρου	Έτος Ίδρυσης	Ιδιότητα Χώρου	Διεύθυνση
1.	Stadium Pilates Πετρούπολη	2017	Pilates studio	Προκοπίου 7
2.	The Pilates Room	2020	Pilates studio	Σουλίου 176
3.	Pilates House Reformer Studio	2022	Pilates studio	Περικλέους 110
4.	Pilates House Reformer Studio	2023	Pilates studio	Κολοκοτρώνη 91-93
5.	Alma Y Cuerpo Studio	2023	Pilates studio	28 ^{ης} Οκτωβρίου 13 και Αθανασίου Διάκου 76
6.	PhysioPilates	2024	Pilates studio	Αλαμάνας 20

Πίνακας 6: Οι χώροι που προσφέρουν αποκλειστικά μαθήματα Pilates στην Πετρούπολη.

Ο Πίνακας 6 περιλαμβάνει τα έξι Pilates studios στην Πετρούπολη, που επικεντρώνονται στην αποκλειστική διδασκαλία της μεθόδου Pilates. Σύμφωνα με τα δεδομένα, το πρώτο studio της περιοχής άνοιξε το 2017, ενώ το επόμενο εγκαινιάστηκε το 2020. Από το 2020 και μετά, παρατηρείται μια σταθερή τάση στην ίδρυση νέων χώρων, υποδεικνύοντας τη διαρκώς αυξανόμενη ζήτηση για μαθήματα Pilates. Ωστόσο, κατά την περίοδο 2020-2022, υπήρξε ένα κενό στην ίδρυση νέων studio, λόγω της παγκόσμιας πανδημίας που προκάλεσε την προσωρινή αναστολή λειτουργίας όλων των χώρων άσκησης. Με βάση τον χάρτη, τα Pilates studios της Πετρούπολης είναι διάσπαρτα σε διάφορα σημεία της περιοχής, γεγονός που διευκολύνει την πρόσβαση στους κατοίκους που ζουν μακριά από το κέντρο. Το μοναδικό studio που βρίσκεται κοντά στο κέντρο είναι το «Alma Y Cuerpo Studio». Η κεντρική του τοποθεσία το καθιστά ιδιαίτερα προσβάσιμο για όσους κινούνται γύρω από την καρδιά της Πετρούπολης. Μια ιδιαίτερη παρατήρηση στον πίνακα αφορά δύο studio με παρόμοια ονομασία, τα οποία είναι το «Pilates House Reformer Studio» και το «Pilates House Reformer Studio». Πρόκειται για χώρους του ίδιου ιδιοκτήτη, οι οποίοι βρίσκονται σε διαφορετικά σημεία της περιοχής, και η απόσταση

μεταξύ τους είναι 1,6 χλμ.. Η ύπαρξη αυτών των δύο studio σε κοντινή απόσταση υποδηλώνει την προσπάθεια κάλυψης των αναγκών διαφορετικών γειτονιών της Πετρούπολης. Συνολικά, η κατανομή και η πορεία ανάπτυξης των Pilates studio στην Πετρούπολη αποδεικνύουν την αυξανόμενη δημοτικότητα της μεθόδου και την ανάγκη για εξειδικευμένους χώρους άσκησης που εξυπηρετούν ευρύ φάσμα κατοίκων της περιοχής.

	Όνομα Χώρου	Έτος Ίδρυσης	Ιδιότητα Χώρου	Διεύθυνση
1.	A Gym	1995-2020	Γυμναστήριο	Σκουφά 76
2.	ΣΤΑΔΙΟ TRAINING STUDIO	2014	Γυμναστήριο	25 ^{ης} Μαρτίου 142
3.	Fitness Home	2015	Γυμναστήριο	Περικλέους 113
4.	Fit – Pilates Club	2017	Γυμναστήριο	Προκοπίου 4
5.	Αγανα Πετρούπολη	2019	Γυμναστήριο	Κωνσταντινουπόλεως 7
6.	Fitness Room	2019	Γυμναστήριο	Σκουφά 46
7.	EveryBody	2020	Γυμναστήριο	Σκουφά 53
8.	ALTERGYM Petroupoli	2020	Γυμναστήριο	Σκουφά 76
9.	Fit happier	2022	Γυμναστήριο	Οδυσσέα Ανδρούτσου 56
10.	Eu Zην GYM	2024	Γυμναστήριο	Μπουμπουλίνας 48

Πίνακας 7: Τα γυμναστήρια που διαθέτουν μαθήματα με τη μέθοδο Pilates στο εβδομαδιαίο τους πρόγραμμα στην περιοχή της Πετρούπολης.

Στον Πίνακα 7 παρουσιάζονται οι δέκα χώροι που περιλαμβάνουν μαθήματα Pilates στο εβδομαδιαίο τους πρόγραμμα. Ο πρώτος και παλαιότερος χώρος στην Πετρούπολη είναι το «A Gym», το οποίο ιδρύθηκε το 1995 και λειτούργησε μέχρι το 2020. Στη συνέχεια, συνεργάστηκε με τον όμιλο AlterGym και μετονομάστηκε σε «ALTERGYM Petroupoli». Το επόμενο γυμναστήριο της περιοχής άνοιξε το 2014, ενώ ένα ακόμη ακολούθησε το 2015. Μεταξύ 2015 και 2020, προστέθηκαν πέντε νέα γυμναστήρια, ενώ από το 2022 και μετά, δύο ακόμη χώροι ξεκίνησαν τη λειτουργία τους.

Οι παραπάνω χώροι είναι διασκορπισμένοι σε διάφορα σημεία της Πετρούπολης, διευκολύνοντας τους κατοίκους να επιλέξουν το πλησιέστερο γυμναστήριο στη γειτονιά τους για την άθλησή τους. Από αυτούς, το μοναδικό γυμναστήριο που βρίσκεται κοντά στο κέντρο

της περιοχής είναι το «Eu Zην GYM». Οι παραπάνω χώροι στην πλειοψηφία τους διαθέτουν μαθήματα Pilates με τη χρήση του Pilates Reformer, ενώ οι χώροι «ΣΤΑΔΙΟ TRAINING STUDIO», «Fitness Home», «Αγανα Πετρούπολη», «Fitness Room» και «Fit happier», διαθέτουν μαθήματα Pilates mat and props.

Ενδιαφέρον παρουσιάζει η συγκέντρωση τριών χώρων Pilates στην οδό Σκουφά. Οι χώροι αυτοί είναι το «Fitness Room», το «Everybody» και το «ALTERGYM Petroupoli». Η απόσταση μεταξύ τους είναι μικρή, καθιστώντας τους εύκολα προσβάσιμους. Συγκεκριμένα, το «Fitness Room» απέχει μόλις 95μ. από το «Everybody», απόσταση που καλύπτεται σε περίπου ένα λεπτό με τα πόδια. Επιπλέον, το «Fitness Room» βρίσκεται 300μ. από το «ALTERGYM Petroupoli», μια διαδρομή τεσσάρων λεπτών περπατήματος, ενώ το «Everybody» απέχει 200μ. από το «ALTERGYM Petroupoli», απόσταση που διανύεται σε δύο λεπτά. Η γεωγραφική κατανομή των γυμναστηρίων στην Πετρούπολη προσφέρει ευκολία πρόσβασης και εξυπηρέτηση στους κατοίκους, καλύπτοντας διαφορετικές περιοχές και ανάγκες.

	Όνομα Χώρου	Έτος Ίδρυσης	Ιδιότητα Χώρου	Διεύθυνση
1.	Fit with Yoga	2018	Κέντρο Γιόγκα	Γρ. Αυξεντίου 2
2.	YourPhysio - Clinical Pilates -	2019	Φυσιοθεραπευτήριο	25ης Μαρτίου 166 & Ιωάννου Χρυσόστομου 94,
3.	Therapy Day & Pilates	2022	Φυσιοθεραπευτήριο	Θράκης 8
4.	Physio Center - Clinical Pilates	2023	Φυσιοθεραπευτήριο	Λεωνίδου 143
5.	My Spine Center	2024	Φυσιοθεραπευτήριο	Χρυσόστομου Σμύρνης 152

Πίνακας 8: Οι υπόλοιποι χώροι που διαθέτουν τη μέθοδο Pilates στην Πετρούπολη.

Ο Πίνακας 8 παρουσιάζει τους πέντε χώρους στην Πετρούπολη που προσφέρουν μαθήματα Pilates στους κατοίκους της περιοχής. Από την ανάλυση του πίνακα, παρατηρείται ότι ένας από αυτούς τους χώρους είναι ένα Κέντρο Γιόγκα, το «Fit with Yoga», το οποίο ιδρύθηκε το 2018. Το συγκεκριμένο κέντρο, εκτός από μαθήματα γιόγκα, ενσωμάτωσε και μαθήματα Pilates mat and props, με στόχο να προσελκύσει ευρύτερο κοινό και να ανταποκριθεί στις ανάγκες της τοπικής κοινότητας. Επιπλέον, το «Fit with Yoga» βρίσκεται σε κοντινή απόσταση

από το κέντρο της Πετρούπολης, γεγονός που το καθιστά εύκολα προσβάσιμο. Οι υπόλοιποι τέσσερις χώροι που περιλαμβάνονται στον πίνακα είναι φυσιοθεραπευτήρια. Αυτοί οι χώροι παρέχουν μαθήματα Pilates κυρίως ως μέρος θεραπευτικών προγραμμάτων, προσφέροντας εξειδικευμένες υπηρεσίες προσαρμοσμένες στις ανάγκες των θεραπευόμενων. Το πρώτο φυσιοθεραπευτήριο της περιοχής που εισήγαγε τη μέθοδο Pilates ιδρύθηκε το 2019, ενώ τα υπόλοιπα τρία άνοιξαν από το 2022 έως το 2024, υποδεικνύοντας μια αυξανόμενη ζήτηση για αυτού του είδους τις υπηρεσίες.

Ένα αξιοσημείωτο στοιχείο είναι η εγγύτητα μεταξύ ορισμένων από αυτούς τους χώρους. Συγκεκριμένα, το «*Physio Center - Clinical Pilates*» και το «*My Spine Center*» απέχουν μόλις 140μ. μεταξύ τους, μια απόσταση που μπορεί να διανυθεί εύκολα με τα πόδια. Η κατανομή των χώρων αυτών στην Πετρούπολη δείχνει ότι καλύπτουν γεωγραφικά τόσο το κέντρο όσο και πιο απομακρυσμένες γειτονίες, εξυπηρετώντας έτσι διαφορετικές ανάγκες και προσφέροντας ευελιξία στους κατοίκους που ενδιαφέρονται για τη μέθοδο Pilates, είτε για θεραπευτικούς είτε για ψυχαγωγικούς σκοπούς.

Στην Πετρούπολη, όπως και σε άλλες περιοχές του δυτικού τομέα της Αττικής, οι υποδομές που σχετίζονται με τη μέθοδο Pilates έχουν γνωρίσει αξιοσημείωτη ανάπτυξη τα τελευταία χρόνια. Οι πίνακες που αναλύθηκαν στο πλαίσιο της χαρτογράφησης της περιοχής αναδεικνύουν ότι το Pilates αποτελεί μια από τις πιο δημοφιλείς επιλογές εναλλακτικής άσκησης, καλύπτοντας τις ανάγκες ενός μεγάλου φάσματος κατοίκων, από αρχάριους μέχρι πιο προχωρημένους ασκούμενους. Παρατηρείται μια σταθερή αύξηση των χώρων που προσφέρουν μαθήματα Pilates από το 2017 και μετά, με τους περισσότερους από αυτούς να έχουν ιδρυθεί την τελευταία πενταετία. Οι χώροι αυτοί περιλαμβάνουν Pilates studio, γυμναστήρια και φυσιοθεραπευτήρια, τα οποία συνδυάζουν τη μέθοδο Pilates με εξειδικευμένα προγράμματα θεραπείας.

Αξιοσημείωτο είναι το γεγονός πως γεωγραφικά οι χώροι που παρέχουν μαθήματα Pilates είναι διάσπαρτοι σε ολόκληρη την Πετρούπολη, εξασφαλίζοντας την προσβασιμότητα για τους περισσότερους κατοίκους της περιοχής. Παρόλο που οι περισσότεροι χώροι δεν

συγκεντρώνονται σε συγκεκριμένες οδούς, υπάρχουν περιπτώσεις γειτνίασης που διευκολύνουν την πρόσβαση. Έτσι αν παρατηρήσουμε τους τρεις πίνακες που αφορούν τους χώρους που παρέχουν μαθήματα Pilates στην ευρύτερη περιοχή της Πετρούπολης, θα διαπιστώσουμε πως υπάρχουν και άλλα παραδείγματα χώρων που βρίσκονται ο ένας με τον άλλον πέρα από αυτά που αναφέρθηκαν προηγουμένως. Το πρώτο παράδειγμα συναντάται επί της οδού Προκοπίου, όπου το «*Stadium Pilates Πετρούπολη*» βρίσκεται ακριβώς δίπλα από το «*Fit – Pilates Club*», τα οποία διαθέτουν μαθήματα Pilates με τη χρήση του Pilates Reformer και του Tower. Άλλο ένα παράδειγμα είναι ανάμεσα σε ένα Pilates studio, το «*Pilates House, Reformer Studio*», και ένα γυμναστήριο, το «*Fitness Home*», τα οποία βρίσκονται το ένα απέναντι από το άλλο στην οδό, Περικλέους. Τέλος, οι χώροι στην Πετρούπολη παρουσιάζουν μεγαλύτερη διασπορά, μειώνοντας την πιθανότητα συγκέντρωσης σε συγκεκριμένους δρόμους, το οποίο δίνει τη δυνατότητα στους κατοίκους από διαφορετικές γειτονιές να έχουν κοντινές επιλογές για άσκηση.

Κεφάλαιο Έκτο

6. Η συνολική εικόνα της χαρτογράφησης του Pilates στην Δυτική Αθήνα

Η μέθοδος Pilates έχει γνωρίσει εντυπωσιακή ανάπτυξη στις περιοχές του Περιστερίου, του Αιγάλεω και της Πετρούπολης, αντικατοπτρίζοντας μια ευρύτερη τάση στη Δυτική Αθήνα για εναλλακτικές μορφές άσκησης που προάγουν τη σωματική και ψυχική ευεξία. Παρά τις επιμέρους διαφορές μεταξύ των περιοχών, κοινά χαρακτηριστικά και τάσεις αναδεικνύουν τη δημοτικότητα και την προσαρμοστικότητα της μεθόδου.

Στο Περιστερί, η μέθοδος Pilates εμφανίστηκε από τη δεκαετία του 2000 μέσω μεγάλων αλυσίδων γυμναστηρίων και έκτοτε καταγράφει συνεχή ανάπτυξη. Μέχρι σήμερα λειτουργούν 31 χώροι, με 11 από αυτούς να είναι αποκλειστικά Pilates studio, ενώ οι υπόλοιποι είναι γυμναστήρια, χώροι ευεξίας, φυσιοθεραπευτήρια και μια σχολή χορού που ενσωματώνουν τη μέθοδο στο πρόγραμμά τους. Η γεωγραφική κατανομή των χώρων δείχνει συγκέντρωση στο κέντρο της περιοχής, εξασφαλίζοντας εύκολη πρόσβαση, ενώ ορισμένοι χώροι που βρίσκονται σε απομακρυσμένες γειτονιές καλύπτουν τις ανάγκες για άσκηση σε των κατοίκων που δεν βρίσκονται κοντά στο κέντρο. Οι περισσότεροι χώροι προσφέρουν μαθήματα με χρήση στρώματος και props, ενώ ορισμένα διαθέτουν εξοπλισμό όπως το Reformer, δείχνοντας τη δημοτικότητα των βασικών μεθόδων άσκησης.

Στο Αιγάλεω, η μέθοδος Pilates έχει αναπτυχθεί σταθερά από το 2016, με τον αριθμό των χώρων να φτάνει τους 22. Η περιοχή φιλοξενεί κυρίως γυμναστήρια που προσφέρουν μαθήματα Reformer, ενώ κάποιοι χώροι ενσωματώνουν εξοπλισμό όπως το Wunda Chair και το Tower για πιο εξειδικευμένες ασκήσεις. Ενδιαφέρον παρουσιάζει η συμβολή πολιτιστικών συλλόγων, όπως ο «Πολιτιστικός Σύλλογος Αιγάλεω, Η πρόοδος», που προσφέρουν Pilates από το 2015, ενώ το πρώτο αποκλειστικό Pilates studio, «Core Active», ιδρύθηκε το 2022. Η γεωγραφική κατανομή δείχνει συγκέντρωση σε κεντρικούς δρόμους, όπως η Θηβών και η Ιερά Οδός, εξασφαλίζοντας εύκολη πρόσβαση για τους κατοίκους.

Η Πετρούπολη, από το 2017, έχει καταγράψει μια σταθερή ανάπτυξη στη μέθοδο, με 21 χώρους που παρέχουν υπηρεσίες Pilates. Στην περιοχή της Πετρούπολης, η έμφαση δίνεται στη

χρήση εξειδικευμένου εξοπλισμού, όπως το Reformer και το Tower, με τα Pilates studio να είναι ομοιόμορφα διασκορπισμένα σε όλη την περιοχή. Παράλληλα, τα γυμναστήρια ενσωματώνουν τη μέθοδο στα προγράμματά τους, ενώ τα φυσιοθεραπευτήρια χρησιμοποιούν το Pilates κυρίως για θεραπευτικούς σκοπούς. Αυτή η γεωγραφική διασπορά εξασφαλίζει ότι οι κάτοικοι έχουν εύκολη πρόσβαση σε χώρους άσκησης, ανεξαρτήτως της γειτονιάς τους.

Κοινό χαρακτηριστικό και στις τρεις περιοχές είναι η σταδιακή άνοδος της ζήτησης για Pilates, παρά τις προκλήσεις της πανδημίας που προκάλεσε προσωρινή στασιμότητα την περίοδο 2020-2022. Η γρήγορη ανάκαμψη της ζήτησης οδήγησε στη δημιουργία νέων χώρων, αναδεικνύοντας τη μέθοδο ως σταθερή επιλογή άσκησης. Τα Pilates studio, τα γυμναστήρια και τα φυσιοθεραπευτήρια καλύπτουν ένα ευρύ φάσμα αναγκών, από θεραπευτική άσκηση έως ομαδικά μαθήματα με εξοπλισμό. Σημαντική πληροφορία αποτελεί πως οι περιοχές Περιστέρι και Αιγάλεω, διαθέτουν τρεις σταθμούς του μετρό η κάθε μια, ενώ η Πετρούπολη διαθέτει συγκοινωνία που προσεγγίζεται μόνο με λεωφορεία. Το Περιστέρι διαθέτει τους περισσότερους χώρους που παρέχουν υπηρεσίες Pilates στην περιοχή, ενώ οι άλλες δύο έχουν λιγότερους χώρους. Παρ' όλα αυτά, και οι τρεις περιοχές προσφέρουν μαθήματα τόσο με τη χρήση του εξοπλισμού, όσο με τη χρήση των στρωμάτων και των props. Συμπερασματικά, το Pilates έχει εδραιωθεί ως μια σημαντική επιλογή άσκησης στις περιοχές του Περιστερίου, του Αιγάλεω και της Πετρούπολης, με ποικιλία χώρων και υπηρεσιών που ανταποκρίνονται στις σύγχρονες ανάγκες των κατοίκων. Η δυναμική αυτή αναμένεται να συνεχιστεί, καθώς η ζήτηση για Pilates διαρκώς αυξάνεται, ενισχύοντας τη φυσική και ψυχική ευεξία της τοπικής κοινωνίας.

6.1. Ασκοούμενοι Pilates: Η Δυναμική των Μελών

Η ανάπτυξη της μεθόδου Pilates στις περιοχές του Περιστερίου, του Αιγάλεω και της Πετρούπολης δεν περιορίζεται μόνο στον αριθμό των χώρων ή στην ποικιλία των υπηρεσιών που προσφέρονται. Ένα εξίσου σημαντικό στοιχείο που αναδεικνύει τη δυναμική αυτής της μεθόδου είναι η ανάλυση των χαρακτηριστικών των ασκούμενων που την επιλέγουν. Η μελέτη αυτών των δεδομένων αποτελεί ένα πολύτιμο εργαλείο κατανόησης των κοινωνικών, δημογραφικών και πολιτισμικών παραμέτρων που επηρεάζουν τη δημοτικότητα της μεθόδου Pilates.

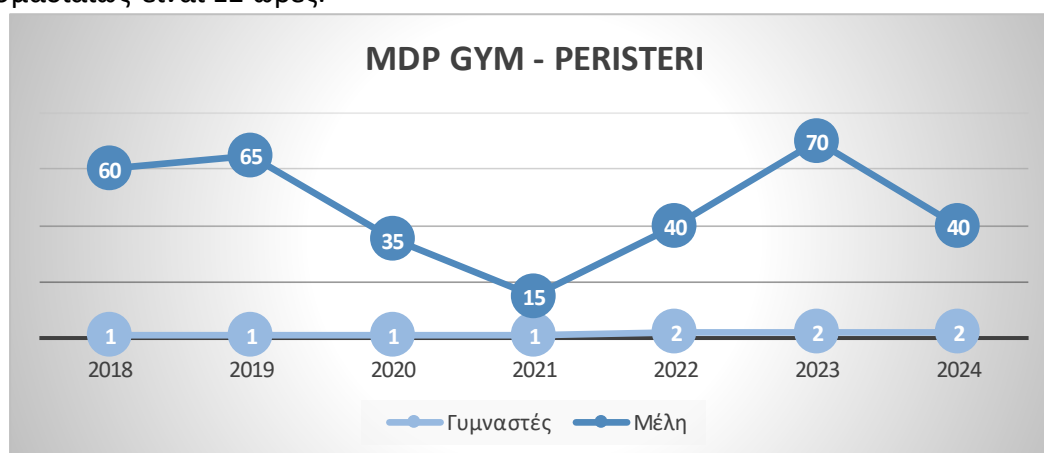
Οι πληροφορίες που έχουν συλλεχθεί και θα παρουσιαστούν αναλυτικά στο παρόν κεφάλαιο αφορούν τα δημογραφικά δεδομένα των μελών που συμμετέχουν στις μεθόδους Pilates, όπως το φύλο και η χρονική κατανομή των συμμετοχών κατά τα έτη. Αυτά τα δεδομένα θα παρουσιαστούν με τη βοήθεια γραφημάτων, προκειμένου να καταστεί ευκολότερη η κατανόηση των τάσεων και της δυναμικής του Pilates στις περιοχές. Επιπλέον, όπου είναι διαθέσιμες, θα παρουσιαστούν οι ιστοσελίδες των χώρων άσκησης, με στόχο να αναδειχθεί ο τρόπος με τον οποίο οι χώροι αυτοί προβάλλουν τα μαθήματα Pilates και τη διαφοροποίηση των υπηρεσιών τους προς το κοινό. Η ανάλυση αυτών των δεδομένων θα προσφέρει μια σαφή εικόνα για την εξέλιξη της μεθόδου Pilates στην περιοχή.

6.2. Δεδομένα Μελών – Προσωπικού στην Περιοχή του Περιστερίου

Το Περιστέρι αποτελεί μία από τις πιο σύγχρονες και ταχέως αναπτυσσόμενες περιοχές της Αττικής, προσφέροντας ένα ευρύ φάσμα δραστηριοτήτων και επιλογών για τους κατοίκους και τους επισκέπτες του. Η πόλη έχει επενδύσει ουσιαστικά στις υποδομές της, δημιουργώντας ένα περιβάλλον που ανταποκρίνεται στις ανάγκες των πολιτών τόσο στον τομέα της αναψυχής όσο και στον τομέα του αθλητισμού. Όπως αναλύθηκε στο Κεφάλαιο 4.1, διαθέτει ποικίλους χώρους που προάγουν την ποιότητα ζωής, από πάρκα και χώρους πρασίνου μέχρι σύγχρονα αθλητικά κέντρα που ενισχύουν τη σωματική δραστηριότητα και την ευεξία. Σε αυτό το σημείο της μελέτης, θα επικεντρωθούμε σε τρεις συγκεκριμένους χώρους Pilates που εδρεύουν στο Περιστέρι. Οι χώροι αυτοί αποτελούν χαρακτηριστικά παραδείγματα της προσπάθειας της περιοχής να καλύψει τις ανάγκες για εξειδικευμένη σωματική άσκηση και ευεξία. Μέσα από τις πληροφορίες που μας παρείχαν, θα αναλυθούν οι βασικές πτυχές της λειτουργίας τους, όπως η χρονιά ίδρυσής τους και η πορεία ανάπτυξής τους μέχρι σήμερα. Ειδικότερα, θα παρουσιαστούν δεδομένα σχετικά με τον αριθμό των μελών που συμμετέχουν στα προγράμματα Pilates από την ίδρυση των χώρων μέχρι και σήμερα, τους γυμναστές που εργάζονται σε αυτούς τους χώρους, καθώς και τις αλλαγές στον αριθμό τους ανά χρονιά, αλλά και το φύλο των ασκούμενων, προκειμένου να κατανοήσουμε τη σύνθεση του κοινού που επιλέγει τη μέθοδο Pilates.

6.2.1. Το Γυμναστήριο «MDP GYM - Peristeri»

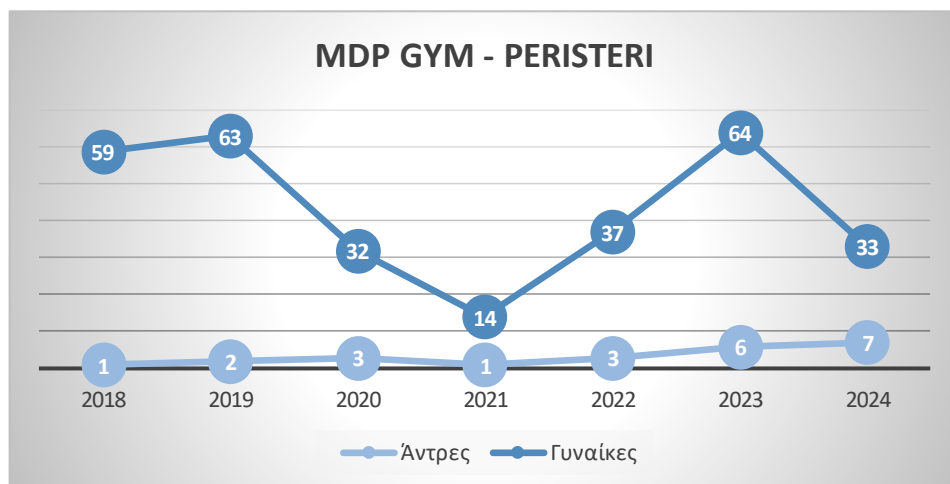
Το γυμναστήριο « MDP GYM - Peristeri » ιδρύθηκε το 2018 και βρίσκεται στο Περιστερί, στην οδό Σοφοκλή Βενιζέλου 41. Η τοποθεσία του είναι εξαιρετικά προνομαχική, καθώς απέχει μόλις 400μ. από τη στάση του μετρό Αγ. Αντώνιος, καθιστώντας το εύκολα προσβάσιμο με τα μέσα μαζικής μεταφοράς. Το γυμναστήριο είναι χτισμένο σε έναν μονόδρομο που οδηγεί στο γήπεδο του Ατρομήτου, ενισχύοντας τη σύνδεσή του με την αθλητική ζωή της περιοχής. Η γύρω περιοχή είναι γεμάτη με υποδομές που εξυπηρετούν την καθημερινότητα των κατοίκων. Για παράδειγμα, σε κοντινή απόσταση βρίσκονται σχολεία, γήπεδα μπάσκετ, τένις και ποδοσφαίρου, ενώ υπάρχουν επίσης πολλά άλλα γυμναστήρια, καφενεία και καφετέριες που προσελκύουν ανθρώπους όλων των ηλικιών. Επιπλέον, στην περιοχή λειτουργούν εκκλησίες, φούρνοι, σούπερ μάρκετ και φροντιστήρια ξένων γλωσσών, δημιουργώντας ένα ζωντανό και πολυσύχναστο περιβάλλον. Το γυμναστήριο αυτό, εντάσσεται αρμονικά σε αυτήν την πολυδιάστατη κοινότητα, προσφέροντας εξειδικευμένες υπηρεσίες που καλύπτουν τις ανάγκες για σωματική άσκηση και ευεξία. Με την ευκολία πρόσβασης και την πληθώρα δραστηριοτήτων γύρω του, αποτελεί ιδανική επιλογή για τους κατοίκους της περιοχής. Είναι εύλογο να αναφερθεί πως το συγκεκριμένο γυμναστήριο διαθέτει ομαδικά μαθήματα Functional training, Cross training, Yoga και Pilates mat. Οι ώρες που γίνονται τα ομαδικά μαθήματα Pilates εβδομαδιαίως είναι 12 ώρες.



Γράφημα 1: Τα μέλη του γυμναστηρίου «MDP GYM - Peristeri» και οι γυμναστές που απασχολεί.

Στο Γράφημα 1 παρουσιάζονται δεδομένα σχετικά με τα μέλη του γυμναστηρίου που παρακολουθούν μαθήματα Pilates, καθώς και οι γυμναστές που απασχολούνται από την

επιχείρηση από την ίδρυσή της έως σήμερα. Αρχικά, παρατηρούμε ότι από το 2018 έως το 2021 η επιχείρηση απασχολούσε έναν γυμναστή για τα μαθήματα Pilates. Ωστόσο, από το 2022 και μετά, ο αριθμός αυτός αυξήθηκε σε δύο, γεγονός που πιθανώς αντανακλά στη μεγαλύτερη ζήτηση για τα μαθήματα. Όσον αφορά τα μέλη, την πρώτη χρονιά λειτουργίας του γυμναστηρίου, το 2018, παρατηρούμε πως στα μαθήματα Pilates συμμετείχαν 60 άτομα, ενώ το 2019 ο αριθμός αυτός παρέμεινε σταθερός, με την προσθήκη 5 νέων μελών. Ωστόσο, η πανδημία του COVID-19 το 2020 είχε σημαντική επίδραση με τα μέλη του γυμναστηρίου να μειώνονται σε 35 άτομα, καθώς τα γυμναστήρια παρέμειναν κλειστά από τον Μάρτιο έως τον Μάιο και ξανά από τον Νοέμβριο 2020 έως τον Μάιο 2021, που είχε ως αποτέλεσμα την περεταίρω πτώση του αριθμού των μελών στα 15 άτομα. Μετά την επαναλειτουργία των γυμναστηρίων, η συμμετοχή σταδιακά ανέκαμψε. Το 2022 καταγράφηκαν 40 μέλη, το 2023 ο αριθμός αυξήθηκε σε 70, ενώ το 2024 σημειώθηκε μια πτώση στα 40 άτομα. Οι διακυμάνσεις αυτές αντικατοπτρίζουν τόσο τις συνθήκες της πανδημίας όσο και τη σταδιακή επάνοδο στην κανονικότητα.



Γράφημα 2: Το φύλο των ασκούμενων στο γυμναστήριο «MDP GYM - Peristeri».

Το παραπάνω γράφημα αποτυπώνει τη δυναμική της μεθόδου Pilates ανάμεσα στα δύο φύλα, αποκαλύπτοντας σημαντικές διαφορές στη συμμετοχή ανδρών και γυναικών. Παρατηρούμε ότι στον συγκεκριμένο χώρο, οι γυναίκες αποτελούν τη συντριπτική πλειονότητα των συμμετεχόντων, ενώ ο αριθμός των ανδρών που παρακολουθούν μαθήματα Pilates είναι

αισθητά μικρότερος. Όταν το γυμναστήριο ξεκίνησε τη λειτουργία του, το 2018, υπήρχε μόνο ένας άνδρας που συμμετείχε στα μαθήματα, ωστόσο με την πάροδο του χρόνου, παρατηρείται μια σταδιακή αύξηση, φτάνοντας στο 2024, όπου παρακολουθούν 7 άνδρες αποκλειστικά μαθήματα Pilates. Παρόλο που ο αριθμός αυτός παραμένει χαμηλός σε σχέση με τις γυναίκες, η αύξηση αυτή υποδηλώνει μια σταδιακή αλλαγή στην αποδοχή της μεθόδου από το ανδρικό κοινό. Η μικρότερη συμμετοχή των ανδρών μπορεί να οφείλεται σε στερεοτυπικές αντιλήψεις που επικρατούν γύρω από τη φύση του Pilates. Σύμφωνα με τον Παπαταξιάρχη (1997), ο όρος "φύλο ως ρόλος" αναφέρεται στους κοινωνικούς ρόλους που αποδίδονται στους άνδρες και στις γυναίκες, εστιάζοντας στις διαφορές στη συμπεριφορά και τις δράσεις που συνδέονται με το κάθε φύλο. Γι' αυτό συχνά μπορεί να θεωρηθεί μια «εύκολη» ή «γυναικεία» μορφή άσκησης, γεγονός που μπορεί να αποθαρρύνει πολλούς άνδρες από το να δοκιμάσουν τη μέθοδο. Ωστόσο, η αυξητική τάση δείχνει ότι αυτές οι αντιλήψεις αρχίζουν να αλλάζουν, καθώς όλο και περισσότεροι άνδρες αναγνωρίζουν τα πολλαπλά οφέλη που προσφέρει το Pilates στη φυσική κατάσταση, την ευλυγισία και τη συνολική υγεία.

Το συγκεκριμένο γυμναστήριο διαθέτει μια λειτουργική και καλοσχεδιασμένη ιστοσελίδα, μέσω της οποίας οι επισκέπτες μπορούν να ενημερωθούν για τα μαθήματα που προσφέρονται, το εβδομαδιαίο πρόγραμμα, καθώς και για λεπτομέρειες σχετικά με τις συνδρομές. Στην ενότητα που αφορά το Pilates, η σελίδα παρέχει πληθώρα πληροφοριών για τη μέθοδο και τα χαρακτηριστικά της. Κατά την πλοήγηση στην καρτέλα του Pilates, ο επισκέπτης παρατηρεί άμεσα ότι τα μαθήματα που προσφέρονται είναι σε μικρές ομάδες ατόμων, γνωστά και ως small groups, με πληροφορίες για τα επίπεδα, τη διάρκεια και την ένταση των μαθημάτων. Επιπλέον, εμφανίζεται ο αναλυτικός τιμοκατάλογος, επιτρέποντας στους ενδιαφερόμενους να συγκρίνουν τις επιλογές τους. Η ιστοσελίδα επεξηγεί αναλυτικά τη μέθοδο Pilates, τα οφέλη της για το σώμα και τη φυσική κατάσταση, ενώ γίνεται και ειδική αναφορά στο Pilates MDP, μια μοναδική προσέγγιση που συνδυάζει ειδικά όργανα κατασκευασμένα από τον ιδιοκτήτη του γυμναστηρίου. Τέλος, η πλατφόρμα προσφέρει τη δυνατότητα αγοράς συνδρομών διαδικτυακά, καθιστώντας τη διαδικασία εύκολη και γρήγορη.

6.2.2. Το Γυμναστήριο «Fitness 47»

Το γυμναστήριο «Fitness 47», το οποίο ιδρύθηκε το 2019, βρίσκεται στο Περιστερί επί της οδού Κρέσνας 47. Η οδός αυτή οδηγεί απευθείας στο γήπεδο του Ατρομήτου, έναν ιστορικό αθλητικό χώρο που φιλοξενεί δραστηριότητες όπως το ποδόσφαιρο και τον στίβο. Σε μικρή απόσταση από το γυμναστήριο, υπάρχουν καφετέριες, σχολεία και άλλοι χώροι άθλησης, όπως το γήπεδο μπάσκετ του Γυμναστικού Συλλόγου Περιστερίου (ΓΣΠ), το οποίο βρίσκεται δίπλα από το γήπεδο του Ατρομήτου. Η περιοχή χαρακτηρίζεται από τη ζωντάνια της, με πληθώρα αθλητικών και κοινωνικών δραστηριοτήτων. Η πρόσβαση στο «FitSpot47» είναι ιδιαίτερα εύκολη και βολική, καθώς απέχει μόλις 800μ. από τον σταθμό του μετρό Αγίου Αντωνίου και περίπου 1χλμ. από την κεντρική αγορά του Περιστερίου. Το γυμναστήριο προσφέρει μια ευρεία γκάμα μαθημάτων, όπως είναι το Cross Training, το Calisthenics, η Yoga, η Aerial Yoga, το Cheerleading, το Pilates mat και το Pilates Reformer. Ειδικότερα, τα μαθήματα Pilates mat πραγματοποιούνται δύο φορές την εβδομάδα, ενώ τα μαθήματα Pilates Reformer καλύπτουν 20 ώρες εβδομαδιαίως, προσφέροντας ευελιξία και ποικιλία στους ασκούμενους.



Γράφημα 3: Οι γυμναστές και τα μέλη του γυμναστηρίου του «Fitness 47».

Στο Γράφημα 3 αποτυπώνεται η σταθερή ανοδική πορεία του γυμναστηρίου «Fitness 47» από την ίδρυσή του το 2019 έως το 2024. Αρχικά, το Pilates δεν περιλαμβανόταν στο εβδομαδιαίο πρόγραμμα του γυμναστηρίου, ωστόσο το 2020 εντάχθηκε ως νέα δραστηριότητα,

σηματοδοτώντας την επέκταση των προσφερόμενων υπηρεσιών. Κατά την ίδια χρονιά, η επιχείρηση απασχολούσε έναν γυμναστή για τα μαθήματα Pilates, ενώ από το 2021 έως και το 2024 ο αριθμός αυτός διπλασιάστηκε, φτάνοντας τους δύο γυμναστές. Όσον αφορά τα μέλη που παρακολουθούσαν αποκλειστικά μαθήματα Pilates, είτε Pilates mat είτε Pilates Reformer, παρατηρούμε σημαντική εξέλιξη. Το 2020 ο αριθμός των μελών ανερχόταν στα 50 άτομα, ενώ το 2021 αυξήθηκε στα 70. Από το 2022 έως και το 2024, ο αριθμός αυτός παρέμεινε σταθερός στα 80 μέλη. Αξίζει να σημειωθεί ότι, παρά τις προκλήσεις που έφερε η πανδημία κατά την περίοδο 2020-2021, το γυμναστήριο κατάφερε όχι μόνο να διατηρήσει τη βάση των μελών του αλλά και να την αυξήσει κατά 20 άτομα στους μήνες που παρέμενε ανοιχτό. Η ανθεκτικότητα αυτή αναδεικνύει τη δέσμευση της επιχείρησης για την παροχή ποιοτικών υπηρεσιών, καθώς και την αυξανόμενη απήχηση της μεθόδου Pilates στους ασκούμενους.



Γράφημα 4: Το φύλο των μελών του «Fitness 47» ανά χρονιά.

Το Γράφημα 4 παρουσιάζει τη δυναμική της μεθόδου Pilates μεταξύ των δύο φύλων, αναδεικνύοντας τις διαφορές στη συμμετοχή ανδρών και γυναικών. Αρχικά παρατηρούμε πως και σε αυτόν τον χώρο, οι γυναίκες κυριαρχούν ως προς τη συμμετοχή στα μαθήματα, ενώ οι άνδρες αποτελούν ένα μικρότερο, αλλά αυξανόμενο ποσοστό. Όταν το γυμναστήριο ενσωμάτωσε το Pilates στο εβδομαδιαίο του πρόγραμμα, το 2020, μόνο τέσσερις άνδρες συμμετείχαν μαθήματα. Με την πάροδο του χρόνου, ο αριθμός αυτός αυξήθηκε σταδιακά,

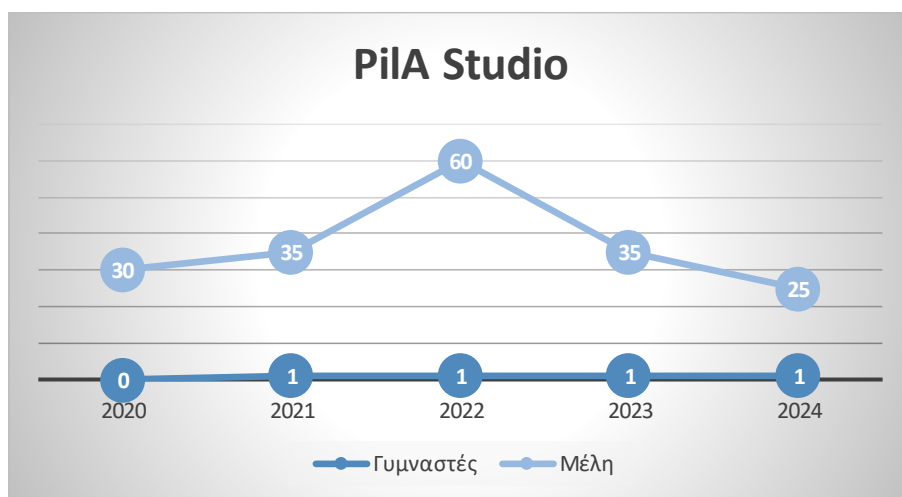
φτάνοντας το 2024, όπου καταγράφηκαν 15 άνδρες που παρακολουθούσαν αποκλειστικά μαθήματα Pilates. Παρόλο που οι άνδρες εξακολουθούν να αποτελούν τη μειονότητα, η αυξανόμενη συμμετοχή τους φανερώνει μια αλλαγή στις αντιλήψεις και τη σταδιακή αποδοχή της μεθόδου από το ανδρικό κοινό. Η χαμηλότερη συμμετοχή μπορεί να αποδοθεί, όπως έχει ήδη αναφερθεί, σε στερεοτυπικές απόψεις που συχνά περιβάλλουν το Pilates, θεωρώντας το είτε «γυναικεία γυμναστική» είτε λιγότερο απαιτητικό. Παρόλο που το γυμναστήριο κατάφερε να διατηρήσει σταθερά τον συνολικό αριθμό των μελών του στα 80, όπως φαίνεται και στο προηγούμενο γράφημα, ωστόσο στο Γράφημα 4 παρατηρείται ότι ενώ ο αριθμός των ανδρών αυξάνεται σταδιακά κάθε χρόνο, αντίθετα, ο αριθμός των γυναικών μειώνεται, δημιουργώντας μια μεταβαλλόμενη ισορροπία μεταξύ των φύλων.

Το «FitSpot47» αν και διαθέτει ιστοσελίδα, η οποία δεν παρέχει εκτενείς πληροφορίες για τα μαθήματά του. Ειδικότερα, στην περίπτωση του Pilates, περιορίζεται σε γενικές αναφορές σχετικά με τη μέθοδο, χωρίς να προσφέρει λεπτομέρειες ή να αναλύει τα οφέλη που μπορεί να αποκομίσει κανείς από αυτήν. Παρόλα αυτά, η ιστοσελίδα προσφέρει τη δυνατότητα στους ασκούμενους να κλείνουν εύκολα τα ραντεβού τους, επιλέγοντας το μάθημα και την ώρα που τους εξυπηρετεί, διευκολύνοντας έτσι την οργάνωση και τη συμμετοχή στα προγράμματα του γυμναστηρίου.

6.2.3. Το Γυμναστήριο «PiLA Studio»

Ένα ακόμα γυμναστήριο που εδρεύει στην περιοχή του Περιστερίου και συνέβαλε στην παροχή πληροφοριών για τα μέλη του και τους γυμναστές που απασχολεί είναι το «PiLA Studio», το οποίο βρίσκεται στη διασταύρωση των οδών Σουλίου και Θηβών, και άνοιξε τις πόρτες του το 2020, ενισχύοντας τις αθλητικές επιλογές της περιοχής. Το «PiLA Studio» είναι τοποθετημένο σε έναν από τους πιο κεντρικούς δρόμους της περιοχής, τη λεωφόρο Θηβών, που χαρακτηρίζεται από έντονη εμπορική δραστηριότητα. Γύρω από το γυμναστήριο βρίσκονται πολλά καταστήματα, καθιστώντας την τοποθεσία του ιδιαίτερα προσιτή και βολική. Επιπλέον, σε κοντινή απόσταση από το γυμναστήριο βρίσκονται σχολεία και εστιατόρια, προσφέροντας έναν συνδυασμό εκπαίδευσης, ψυχαγωγίας και άσκησης που συμβάλλει στη συνολική ζωντάνια της περιοχής. Η πρόσβαση στο γυμναστήριο είναι εύκολη τόσο με τα μέσα μαζικής μεταφοράς

όσο και με τα πόδια. Βρίσκεται μόλις 880μ. από τον σταθμό του μετρό «Ανθούπολη» και 850μ. από το κέντρο του Περιστερίου, διευκολύνοντας την πρόσβαση των κατοίκων της περιοχής. Οι υπηρεσίες που διαθέτει ο συγκεκριμένος χώρος είναι το Personal Training, το EMS (προπόνηση που επιτυγχάνεται με την μέθοδο της ηλεκτρομυοδιέγερσης) και Pilates Reformer.



Γράφημα 5: Οι Γυμναστές και τα μέλη του γυμναστηρίου «PiLA Studio».

Στο Γράφημα 5 αποτυπώνεται η πορεία του γυμναστηρίου «PiLA Studio» όσον αφορά την απασχόληση γυμναστών και τη συμμετοχή των μελών στα μαθήματα Pilates από το 2020 έως το 2024. Την πρώτη χρονιά λειτουργίας του γυμναστηρίου, ο ιδιοκτήτης είχε αναλάβει ο ίδιος την καθοδήγηση των μαθημάτων Pilates, χωρίς να απασχολεί κάποιον επιπλέον γυμναστή. Από το 2021 και έπειτα, το γυμναστήριο προσέλαβε έναν γυμναστή για την παράδοση μαθημάτων Pilates, διασφαλίζοντας παράλληλα την προσφορά και άλλων προπονητικών υπηρεσιών. Όσον αφορά τα μέλη του γυμναστηρίου, το 2020 συμμετείχαν 30 άτομα στα μαθήματα Pilates. Παρά τις δυσκολίες της πανδημίας, ο αριθμός αυξήθηκε κατά 5 άτομα το 2021, φτάνοντας τα 35 μέλη. Το 2022, η συμμετοχή έφτασε στο υψηλότερο σημείο της, με 60 μέλη, δείχνοντας μια εντυπωσιακή ανθεκτικότητα και ζήτηση για τη μέθοδο. Ωστόσο, το 2023 παρατηρείται σημαντική μείωση, με τα μέλη να μειώνονται στα 35. Η καθοδική αυτή τάση συνεχίστηκε και το 2024, όταν ο αριθμός των συμμετεχόντων μειώθηκε περαιτέρω στα 25 άτομα. Οι λόγοι πίσω από τη μείωση των μελών μπορεί να ποικίλλουν και να σχετίζονται με παράγοντες όπως αλλαγές στη διαθεσιμότητα των υπηρεσιών, τον ανταγωνισμό ή τις προτιμήσεις των ασκούμενων, όμως

χωρίς συγκεκριμένα δεδομένα, δεν μπορούμε να γνωρίζουμε με βεβαιότητα την αιτία αυτής της πτώσης.



Γράφημα 6: Το φύλο των μελών του γυμναστηρίου «PiLA Studio».

Στο γυμναστήριο «PiLA Studio», παρατηρείται ότι η συμμετοχή του ανδρικού πληθυσμού στα μαθήματα Pilates παραμένει διαχρονικά περιορισμένη, ακολουθώντας ωστόσο κάποιες διακυμάνσεις. Όταν το γυμναστήριο ξεκίνησε τη λειτουργία του το 2020, υπήρχε μόλις ένας άνδρας που συμμετείχε στα μαθήματα Pilates. Το 2021 σημειώθηκε μια μικρή αύξηση, με τα μέλη του ανδρικού φύλου να φτάνουν τα 3. Η χρονιά με τη μεγαλύτερη συμμετοχή ανδρών ήταν το 2022, όταν ο αριθμός τους αυξήθηκε στους 6, δείχνοντας μια σημαντική, έστω και προσωρινή, αλλαγή στη δυναμική της συμμετοχής. Ωστόσο, από το 2023 παρατηρείται ξανά πτωτική τάση. Συγκεκριμένα, ο αριθμός των ανδρών μειώθηκε εκ νέου στα 3 άτομα, ενώ το 2024 υπήρξε περαιτέρω μείωση, με το ανδρικό κοινό να περιορίζεται σε μόλις 1 μέλος. Αυτές οι διακυμάνσεις μπορεί να οφείλονται σε διάφορους παράγοντες, όπως η γενικότερη μείωση των συνολικών μελών του γυμναστηρίου, οι αλλαγές στις προτιμήσεις του ανδρικού πληθυσμού ή η επιμονή στερεοτύπων που συνδέουν τη μέθοδο Pilates κυρίως με το γυναικείο κοινό. Παρόλο που το γυμναστήριο προσπαθεί να διατηρήσει τη συμμετοχή, φαίνεται πως οι άνδρες δεν επιλέγουν σταθερά τη συγκεκριμένη μέθοδο. Τέλος, είναι σημαντικό να αναφερθεί πως το συγκεκριμένο γυμναστήριο δεν διαθέτει κάποια ιστοσελίδα, αλλά διαθέτει λογαριασμούς στα ΜΚΔ ανεβάζοντας διάφορα βίντεο σχετικά με την γυμναστική.

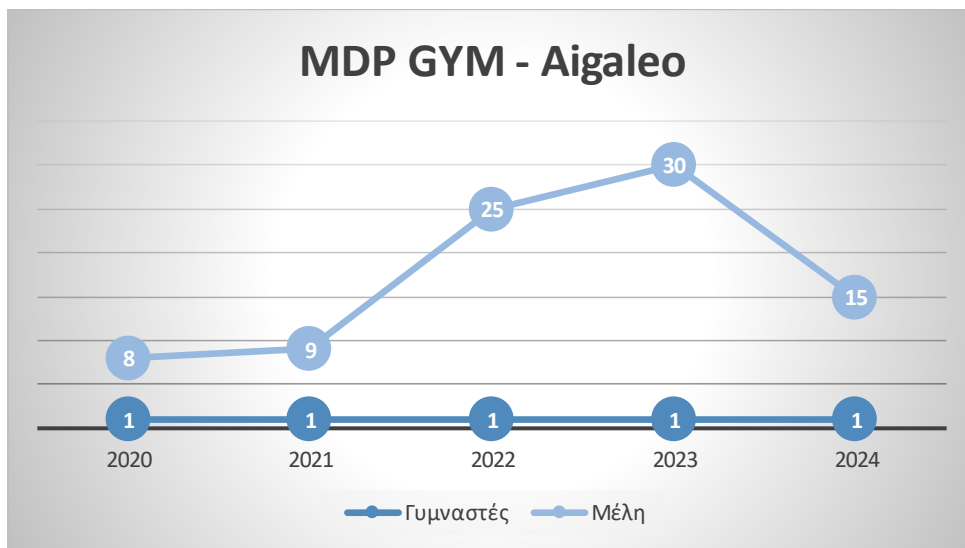
6.3. Δεδομένα Μελών – Προσωπικού στην Περιοχή Αιγάλεω

Το Αιγάλεω αποτελεί μία από τις πιο ζωντανές περιοχές της Δυτικής Αττικής, προσφέροντας στους κατοίκους του πληθώρα δραστηριοτήτων και επιλογών. Η πόλη έχει δώσει έμφαση στην ανάπτυξη των υποδομών της, δημιουργώντας ένα περιβάλλον που καλύπτει τόσο τις ανάγκες ψυχαγωγίας όσο και τις αθλητικές απαιτήσεις. Συγκεκριμένα, το Αιγάλεω διαθέτει διάσπαρτους αθλητικούς χώρους σε όλη την περιοχή, καθιστώντας εύκολη την πρόσβαση για όσους επιθυμούν να ασχοληθούν με κάποια αθλητική δραστηριότητα. Σε αυτή τη φάση της μελέτης, θα επικεντρωθούμε σε δύο συγκεκριμένους χώρους που παρέχουν υπηρεσίες Pilates και βρίσκονται στο Αιγάλεω. Οι δύο αυτοί χώροι διαφέρουν ως προς τη φύση και τον χαρακτήρα τους, καθώς ο ένας λειτουργεί ως γυμναστήριο, ενώ ο άλλος αποτελεί πολιτιστικό σύλλογο. Μέσα από τις πληροφορίες που έχουμε συλλέξει, θα αναλυθούν οι βασικές πτυχές της λειτουργίας τους, όπως η χρονιά ίδρυσής τους, οι υπηρεσίες που προσφέρουν, καθώς και η εξέλιξή τους μέσα στα χρόνια, με παρόμοιο τρόπο όπως εξετάσαμε και τους αντίστοιχους χώρους στο Περιτέρι.

6.3.1. Το γυμναστήριο «MDP GYM - Aigaleo»

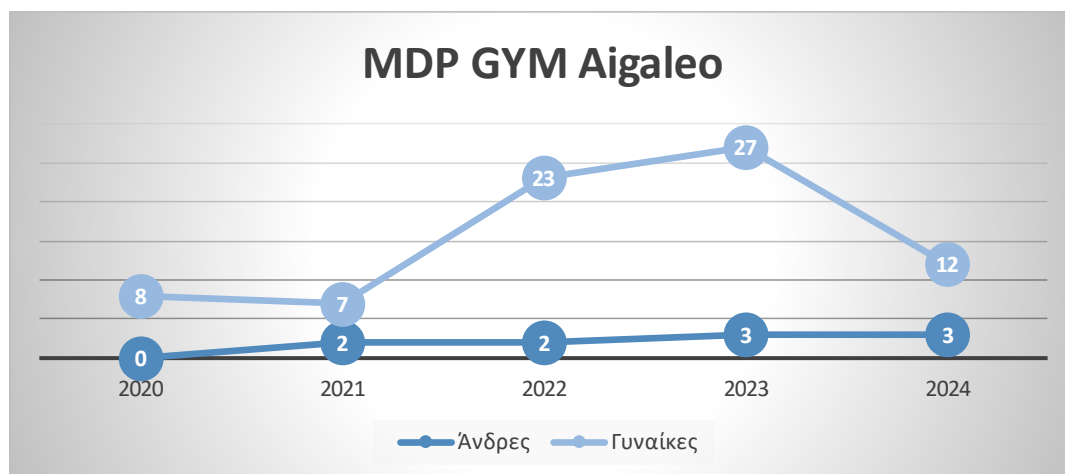
Το γυμναστήριο «MDP GYM - Aigaleo» αποτελεί υποκατάστημα του γυμναστηρίου «MDP GYM - Peristeri», που παρουσιάστηκε στην προηγούμενη ενότητα για την περιοχή του Περιστερίου. Το «MDP GYM - Aigaleo» βρίσκεται στην καρδιά του Αιγάλεω, επί της οδού Θηβών 284, ενός από τους πιο κεντρικούς δρόμους της Αττικής. Η τοποθεσία του είναι ιδιαίτερα προνομιακή, καθώς απέχει μόλις 10 λεπτά με τα πόδια από τον σταθμό του μετρό «Αιγάλεω», γεγονός που το καθιστά εύκολα προσβάσιμο τόσο για τους κατοίκους της περιοχής όσο και για επισκέπτες από άλλες γειτονίες. Η περιοχή γύρω από το γυμναστήριο χαρακτηρίζεται από έντονη δραστηριότητα και διαθέτει ποικίλες εγκαταστάσεις και υπηρεσίες. Σε κοντινή απόσταση βρίσκονται σχολεία, γήπεδα μπάσκετ και ποδοσφαίρου, καθώς και το γήπεδο της ομάδας του Αιγάλεω, ενώ στη γύρω περιοχή υπάρχουν επίσης άλλα γυμναστήρια, σούπερ μάρκετ, εμπορικά καταστήματα και καφέ. Επιπλέον, το «MDP GYM - Aigaleo» βρίσκεται κοντά στην Πανεπιστημιούπολη 2 του Πανεπιστημίου Δυτικής Αθήνας, καθιστώντας το έναν ιδανικό χώρο εκγύμνασης για φοιτητές. Το «MDP GYM - Aigaleo» διαθέτει στο εβδομαδιαίο του πρόγραμμα

μαθήματα Cross Training, Functional Training και Pilates mat, με το Pilates να πραγματοποιείται 9 ώρες την εβδομάδα.



Γράφημα 7: Το προσωπικό και τα μέλη του γυμναστηρίου «MDP GYM - Aigaleo».

Το γυμναστήριο «MDP GYM - Aigaleo» έκανε την έναρξή του στην περιοχή του Αιγάλεω το 2020, σε μια περίοδο ιδιαίτερα δύσκολη, καθώς ξεκίνησε τη λειτουργία του μόλις δέκα ημέρες πριν επιβληθεί το γενικό κλείσιμο των επιχειρήσεων λόγω των μέτρων για την αντιμετώπιση της πανδημίας. Αυτό το γεγονός επηρέασε σημαντικά την αρχική ανάπτυξη της επιχείρησης, καθώς στους λίγους μήνες που παρέμεινε ανοιχτό (Μάιος 2020 - Νοέμβριος 2020), κατάφερε να προσελκύσει μόνο 8 άτομα που ενδιαφέρθηκαν για τη μέθοδο Pilates. Παρά τις αντίξοες συνθήκες, το 2021 το γυμναστήριο κατάφερε όχι μόνο να διατηρήσει τα 8 μέλη του αλλά και να τα αυξήσει κατά 1, φτάνοντας τα 9, όπως αποτυπώνεται και στο Γράφημα 7. Μετά το τέλος της πανδημίας, το «MDP GYM - Aigaleo» σημείωσε σταδιακή ανάπτυξη, αυξάνοντας τον αριθμό των μελών που παρακολουθούσαν μαθήματα Pilates. Συγκεκριμένα, το 2022 ο αριθμός αυτός έφτασε τα 25 άτομα, ενώ το 2023 ανήλθε σε 30. Ωστόσο, το 2024 παρατηρήθηκε μια μείωση, με τον αριθμό των μελών να πέφτει στα 15, χωρίς όμως να γνωρίζουμε που οφείλεται αυτή η πτώση. Από την αρχή της λειτουργίας του, το γυμναστήριο διατηρεί σταθερά έναν γυμναστή για την κάλυψη των αναγκών των μαθημάτων Pilates, διασφαλίζοντας έτσι τη συνέπεια και την ποιότητα των υπηρεσιών του.



Γράφημα 8: Το φύλο των ασκούμενο στο μάθημα του Pilates στο «MDP GYM - Aigaleo».

Όσον αφορά τη συμμετοχή των φύλων στα μαθήματα Pilates στο συγκεκριμένο γυμναστήριο, παρατηρούμε στο Γράφημα 8 πως έχει καταφέρει να διατηρήσει σταθερό τον αριθμό των ανδρών που παρακολουθούν τα μαθήματα Pilates. Αρχικά, όταν το γυμναστήριο άνοιξε το 2020, δεν κατάφερε να προσελκύσει κανέναν άνδρα για τη μέθοδο Pilates. Ωστόσο, το 2021 σημειώθηκε μια πρώτη επιτυχία, καθώς δύο άνδρες εντάχθηκαν στο πρόγραμμα. Ο αριθμός αυτός παρέμεινε αμετάβλητος και το 2022, ενώ το 2023 και το 2024 υπήρξε μια μικρή αύξηση, με τους άνδρες συμμετέχοντες να ανέρχονται σταθερά σε τρία άτομα. Όπως είδαμε και στο Γράφημα 7, το γυμναστήριο παρουσίασε μια ανοδική πορεία όσον αφορά τον συνολικό αριθμό μελών που παρακολουθούσαν μαθήματα Pilates, με την κορύφωση να παρατηρείται το 2023. Το 2024 υπήρξε μια σημαντική μείωση στον συνολικό αριθμό των συμμετεχόντων. Είναι αξιοσημείωτο ότι, βάσει των δεδομένων, η μείωση αυτή φαίνεται να επηρέασε αποκλειστικά το γυναικείο φύλο, καθώς ο αριθμός των ανδρών παρέμεινε σταθερός. Αυτό το στοιχείο υποδηλώνει ότι η μείωση στις συμμετοχές οφείλεται κυρίως στη μείωση των γυναικών που επέλεξαν να παρακολουθήσουν μαθήματα Pilates, κάτι που ενδεχομένως να συνδέεται με άλλους εξωτερικούς παράγοντες που επηρέασαν την απόφαση του γυναικείου πληθυσμού. Τέλος, το γυμναστήριο χρησιμοποιεί την ίδια ιστοσελίδα με το αντίστοιχο γυμναστήριο του Περιστερίου, γεγονός που υποδηλώνει ότι ο τιμοκατάλογος είναι κοινός και για τα δύο, ωστόσο οι ώρες των εβδομαδιαίων προγραμμάτων διαφέρουν και είναι αναρτημένες στην ιστοσελίδα.

Ο ενδιαφερόμενος έχει τη δυνατότητα να επιλέξει το γυμναστήριο που θέλει να παρακολουθήσει τα μαθήματα και να δει το αντίστοιχο πρόγραμμα μαθημάτων.

6.3.2. Ο Πολιτιστικός Σύλλογος Α

Ο Πολιτιστικός Σύλλογος Α βρίσκεται στη συνοικία του Λιούμη στο Αιγάλεω και αποτελεί έναν από τους μακροβιότερους φορείς της περιοχής, με ιστορία που ξεπερνά τα 50 χρόνια. Ιδρύθηκε την περίοδο 1948 ως ένας "σύλλογος της γειτονιάς", με σκοπό να καλύψει τις ανάγκες των κατοίκων σε πολιτισμό και αθλητισμό. Στεγάζεται σε ιδιόκτητο κτίριο, το οποίο ανεγέρθηκε χάρη στην εθελοντική προσφορά των κατοίκων της περιοχής. Κατά τη διάρκεια όλων αυτών των ετών, ο σύλλογος αυτός λειτουργεί ως κέντρο συλλογικότητας και πολιτιστικής έκφρασης, προσφέροντας ανάσα δημιουργικότητας τόσο στη γειτονιά του Λιούμη όσο και σε ολόκληρο το Αιγάλεω. Ο Σύλλογος πιστεύει ότι ο πολιτισμός δεν πρέπει να αποτελεί ένα προνόμιο για λίγους, αλλά ένα αγαθό που ανήκει σε όλους. Μέσα από τις δράσεις του, προωθεί μια διαφορετική προσέγγιση για την τέχνη και τον πολιτισμό, επικεντρωμένη στη λαϊκή δημιουργία, μακριά από την εμπορευματοποίηση και τα στερεότυπα της πολιτιστικής βιομηχανίας. Αυτή η φιλοσοφία έχει κερδίσει την ευρύτερη αποδοχή τόσο από τους κατοίκους της γειτονιάς όσο και από ολόκληρο το Αιγάλεω, εξασφαλίζοντας τη βιωσιμότητά του για περισσότερες από έξι δεκαετίες, παρά τις δυσκολίες, χάρη στην αφοσίωση ανθρώπων που αγαπούν την τέχνη και τον πολιτισμό. Σήμερα, στον χώρο του Συλλόγου λειτουργούν διάφορα τμήματα που καλύπτουν ένα ευρύ φάσμα καλλιτεχνικών δραστηριοτήτων, όπως είναι το θέατρο, η ζωγραφική, τα μαθήματα κιθάρας, η μουσικοκινητική αγωγή, οι παραδοσιακοί και λατινικοί χοροί, καθώς και τα μαθήματα με την μέθοδο του Pilates, που ξεκίνησαν στον σύλλογο το 2015.



Γράφημα 9: Τα μέλη και οι γυμναστές του Πολιτιστικού Συλλόγου Α.

Στο Γράφημα 9 αποτυπώνεται η πορεία του Πολιτιστικού Συλλόγου Α μετά την ενσωμάτωση μαθημάτων Pilates στο εβδομαδιαίο πρόγραμμά του. Από το 2015 έως το 2024, ο Σύλλογος απασχολεί σταθερά ένα άτομο για τη διεξαγωγή των μαθημάτων Pilates. Στην πρώτη χρονιά εφαρμογής του προγράμματος, το 2015, συμμετείχαν 14 άτομα, ενώ την επόμενη διετία ο αριθμός αυτός παρέμεινε σταθερός στα 15. Το 2018 σημειώθηκε μικρή αύξηση, με τον αριθμό των συμμετεχόντων να φτάνει τους 16. Από το 2019 έως και το 2021, η συμμετοχή μειώθηκε στους 11 ασκούμενους, γεγονός που συνδέεται με την πανδημία και τους περιορισμούς στις διαζώσεις δραστηριότητες. Παρόλα αυτά, ο Σύλλογος κατάφερε να διατηρήσει αυτόν τον αριθμό σταθερό, καθώς τα μαθήματα Pilates συνεχίστηκαν μέσω διαδικτυακής πλατφόρμας κατά τη διάρκεια της καραντίνας. Μετά την επαναφορά των κανονικών λειτουργιών, το ενδιαφέρον αυξήθηκε σημαντικά. Το 2022 οι συμμετοχές ανήλθαν στις 24, το 2023 αυξήθηκαν στις 40, ενώ το 2024 έφτασαν τις 45, υποδεικνύοντας μια σαφή ανοδική πορεία στη συμμετοχή στα μαθήματα Pilates. Είναι αξιοσημείωτο ότι μέχρι και το 2021 λειτουργούσε μόνο ένα τμήμα Pilates, το οποίο πραγματοποιούνταν δύο φορές την εβδομάδα. Με την αυξανόμενη ζήτηση, το 2022 και το 2023 δημιουργήθηκαν δύο τμήματα, καθένα από τα οποία διεξαγόταν επίσης δύο φορές την εβδομάδα. Το 2024, η προσφορά επεκτάθηκε περαιτέρω με τη δημιουργία τριών τμημάτων, που διεξάγονταν δύο φορές την εβδομάδα το καθένα. Ένα ακόμη στοιχείο που αξίζει

να σημειωθεί είναι ότι μέχρι στιγμής, στα μαθήματα Pilates συμμετέχουν αποκλειστικά μόνο γυναίκες, καθώς δεν έχει εκδηλωθεί ενδιαφέρον από άνδρες. Επιπλέον, ο Σύλλογος δεν διαθέτει ενεργή ιστοσελίδα, γεγονός που περιορίζει την προβολή και τη διάχυση πληροφοριών σχετικά με τις δραστηριότητές του.

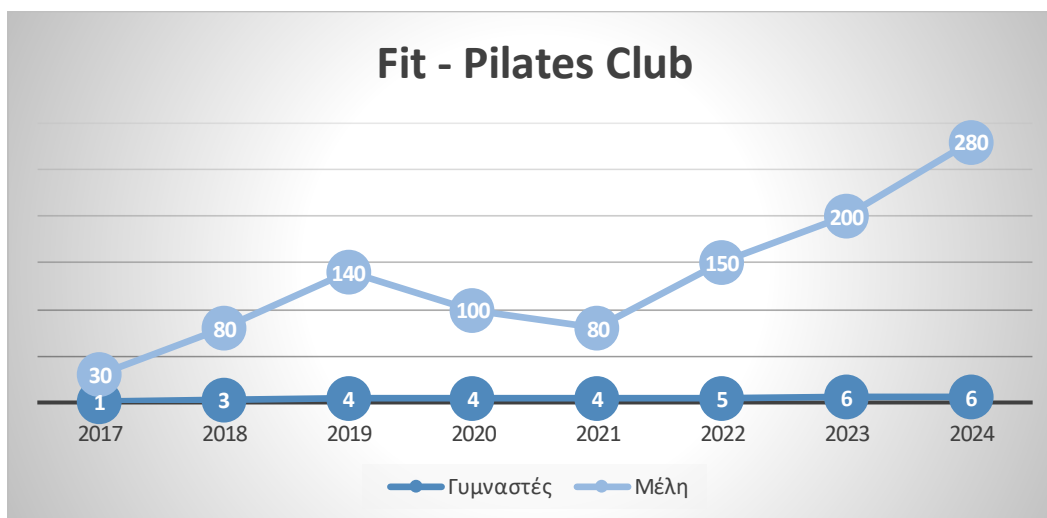
6.4. Δεδομένα Μελών - Προσωπικού στην Περιοχή της Πετρούπολης

Η Πετρούπολη αποτελεί μια από τις πιο ιδιαίτερες και αναπτυσσόμενες περιοχές της Δυτικής Αθήνας, συνδυάζοντας τον οικιστικό χαρακτήρα με τη φυσική ομορφιά και την πρόσβαση σε ένα ευρύ φάσμα δραστηριοτήτων για τους κατοίκους της. Επιπλέον, η Πετρούπολη έχει επενδύσει σε σύγχρονες υποδομές, προσφέροντας πληθώρα επιλογών για αθλητική δραστηριότητα και σωματική ευεξία. Όπως έχει ήδη αναφερθεί, η Πετρούπολη διαθέτει αρκετούς χώρους αφιερωμένους στην άσκηση και την ευεξία, με έμφαση στη μέθοδο Pilates, που έχει γίνει ιδιαίτερα δημοφιλής τα τελευταία χρόνια. Στο πλαίσιο αυτό, θα επικεντρωθούμε σε ένα επιλεγμένο χώρο που παρέχουν μαθήματα Pilates και εδρεύει στην Πετρούπολη. Μέσα από τις πληροφορίες που συγκεντρώθηκαν, θα εξετάσουμε βασικές πτυχές της λειτουργίας αυτού του χώρου, όπως η χρονιά ίδρυσής του και η εξέλιξή του στο χρόνο. Ιδιαίτερη έμφαση θα δοθεί στον αριθμό των μελών που συμμετέχουν στα προγράμματα Pilates, των γυμναστών που εργάζονται σε αυτόν τον χώρο, καθώς και στις μεταβολές που σημειώθηκαν ανά έτος. Επιπλέον, θα αναλυθεί η σύνθεση του κοινού, εστιάζοντας στο φύλο και τα δημογραφικά χαρακτηριστικά των συμμετεχόντων.

6.4.1. Το Γυμναστήριο «Fit – Pilates Club»

Το γυμναστήριο «Fit – Pilates Club» ιδρύθηκε το 2017 και έχει την έδρα του στην οδό Προκοπίου 4, στην Πετρούπολη. Η τοποθεσία του είναι ιδιαίτερα προνομιακή, καθώς περιβάλλεται από μια πλούσια γκάμα υποδομών που εξυπηρετούν την καθημερινή ζωή των κατοίκων. Σε κοντινή απόσταση από το γυμναστήριο, μπορεί κανείς να βρει σχολεία όλων των βαθμίδων, που ενισχύουν τη ζωντάνια της περιοχής, καθώς και άλλα γυμναστήρια, τα οποία προσφέρουν εναλλακτικές επιλογές άσκησης. Η περιοχή είναι γεμάτη καφετέριες που αποτελούν σημεία συνάντησης για ανθρώπους κάθε ηλικίας, προσφέροντας έναν ευχάριστο

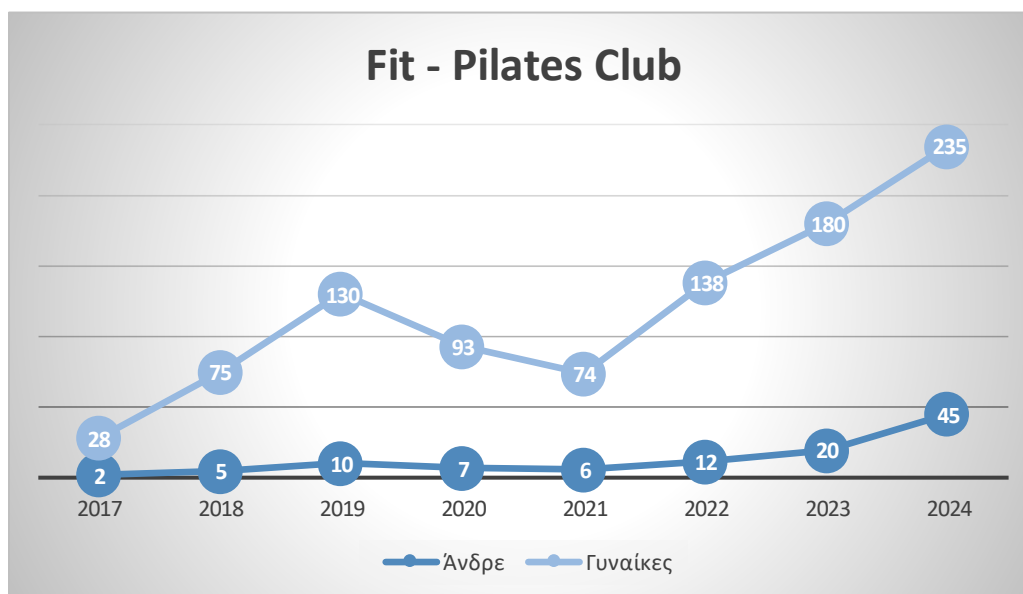
χώρο για κοινωνικοποίηση και χαλάρωση. Παράλληλα, λειτουργούν εκκλησίες, φούρνοι και σούπερ μάρκετ, που καλύπτουν τις βασικές ανάγκες των κατοίκων. Στην περιοχή δραστηριοποιούνται επίσης φροντιστήρια ξένων γλωσσών, δημιουργώντας ένα δυναμικό και πολυσύχναστο περιβάλλον που υποστηρίζει την καθημερινότητα και την ανάπτυξη της κοινότητας. Το γυμναστήριο «Fit – Pilates Club» ξεχωρίζει για τη μεγάλη ποικιλία ομαδικών μαθημάτων που προσφέρει, καλύπτοντας διαφορετικά ενδιαφέροντα και ανάγκες. Στο πρόγραμμά του περιλαμβάνονται μαθήματα Yoga και Aerial Yoga, Pole Dancing, Calisthenics, Ακροβατικό Στεφάνι, Pilates mat και Pilates Reformer. Οι ώρες που γίνονται εβδομαδιαία μαθήματα είναι 3 ώρες Pilates mat και 66 ώρες Pilates Reformer.



Γράφημα 10: Τα μέλη και οι γυμναστές του γυμναστηρίου «Fit – Pilates Club».

Στο Γράφημα 10 παρατηρείται μια σαφής ανοδική πορεία του γυμναστηρίου από το έτος ίδρύσής του το 2017 έως και το 2024, παρά τις δυσκολίες που προέκυψαν κατά την περίοδο της πανδημίας. Το 2017, το γυμναστήριο ξεκίνησε τη λειτουργία του με έναν γυμναστή, ο οποίος εξυπηρετούσε 30 μέλη που παρακολουθούσαν μαθήματα Pilates. Το 2018, η ζήτηση αυξήθηκε σημαντικά, με τα μέλη να φτάνουν τα 80, γεγονός που οδήγησε στην πρόσληψη επιπλέον προσωπικού, ανεβάζοντας τον αριθμό των γυμναστών σε 3. Η ανοδική τάση συνεχίστηκε και το 2019, όταν τα μέλη έφτασαν τα 140 και οι γυμναστές αυξήθηκαν σε 4. Η πανδημία του COVID-19 το 2020 και το 2021 προκάλεσε προσωρινή μείωση των μελών. Συγκεκριμένα, το 2020 ο

αριθμός των μελών έπεσε στα 100 και το 2021 στα 80, ωστόσο το προσωπικό διατηρήθηκε σταθερό στους 4 γυμναστές, προφανώς σε μια προσπάθεια να διατηρηθεί η ποιότητα των παρεχόμενων υπηρεσιών. Με τη λήξη των περιοριστικών μέτρων, το γυμναστήριο ανέκαμψε δυναμικά και το 2022 τα μέλη αυξήθηκαν στα 150 και το προσωπικό επεκτάθηκε στους 5 γυμναστές. Η ανοδική πορεία συνεχίστηκε το 2023, με τα μέλη να φτάνουν τα 200 και τους γυμναστές να αυξάνονται σε 6. Το 2024 σημειώθηκε η μεγαλύτερη ανάπτυξη, καθώς τα μέλη αυξήθηκαν στα 280, ενώ ο αριθμός των γυμναστών παρέμεινε σταθερός στους 6. Αυτή η συνεχιζόμενη ανάπτυξη αποδεικνύει τη σταθερή ζήτηση για τα μαθήματα Pilates και τη συνεπή προσπάθεια του γυμναστηρίου να ανταποκρίνεται στις ανάγκες των μελών του. Παρά τις προκλήσεις της πανδημίας, το γυμναστήριο κατάφερε να επανέλθει δυναμικά και να αυξήσει τόσο τη βάση των μελών του όσο και την εμπιστοσύνη του κοινού στις υπηρεσίες του.



Γράφημα 11: Το φύλο των ασκούμενων που παρακολουθούν μαθήματα Pilates στο «Fit – Pilates Club».

Στο γυμναστήριο «Fit – Pilates Club» παρατηρείται ιδιαίτερα υψηλή συμμετοχή του ανδρικού πληθυσμού στα μαθήματα Pilates, γεγονός που το διαφοροποιεί από άλλους χώρους άθλησης, ενώ ταυτόχρονα διαθέτει γενικά έναν αυξημένο αριθμό μελών. Εξετάζοντας την πορεία της ανδρικής συμμετοχής, βλέπουμε ότι το 2017, το έτος ίδρυσης του γυμναστηρίου, μόνο 2 άνδρες συμμετείχαν στα μαθήματα Pilates. Το 2018, ο αριθμός αυτός αυξήθηκε σε 5,

δείχνοντας μια πρώτη τάση ανάπτυξης. Το 2019, η συμμετοχή των ανδρών διπλασιάστηκε, φτάνοντας τα 10 άτομα. Ωστόσο, οι επιπτώσεις της πανδημίας έγιναν αισθητές το 2020 και το 2021, όταν ο αριθμός των ανδρών μειώθηκε στα 7 και 6 άτομα αντίστοιχα. Αυτή η μείωση αντικατοπτρίζει τις προκλήσεις που αντιμετώπισαν οι χώροι άθλησης κατά την περίοδο των περιοριστικών μέτρων. Μετά την πανδημία, το γυμναστήριο ανέκαμψε δυναμικά και παρατηρήθηκε μια σταθερή και σημαντική άνοδος στη συμμετοχή των ανδρών. Το 2022, ο αριθμός των ανδρών που παρακολουθούσαν τα μαθήματα Pilates έφτασε τα 12 άτομα, ενώ το 2023 υπερδιπλασιάστηκε, φτάνοντας τα 20. Η ανοδική αυτή τάση συνεχίστηκε με εντυπωσιακό ρυθμό το 2024, όταν ο ανδρικός πληθυσμός που συμμετείχε στα μαθήματα Pilates εκτοξεύθηκε στα 45 άτομα. Η σταδιακή αυτή αύξηση αντικατοπτρίζει όχι μόνο την επιτυχία του γυμναστηρίου στην προσέλκυση ανδρικού κοινού, αλλά και την αλλαγή των στερεοτύπων σχετικά με το Pilates, που πλέον αναγνωρίζεται ως μια μέθοδος άσκησης κατάλληλη για όλους, ανεξαρτήτως φύλου. Παράλληλα, η εξέλιξη αυτή αποδεικνύει την ικανότητα του γυμναστηρίου να προσαρμόζεται στις ανάγκες των μελών του και να προσφέρει ένα ελκυστικό και ποιοτικό πρόγραμμα άσκησης.

Το γυμναστήριο «Fit – Pilates Club» διαθέτει ιστοσελίδα στο διαδίκτυο, η οποία παρέχει περιορισμένες πληροφορίες σχετικά με τη μέθοδο Pilates, τόσο για τα μαθήματα Pilates mat, όσο και για τα μαθήματα Pilates Reformer. Παρά την περιορισμένη έκταση των πληροφοριών, η ιστοσελίδα εξυπηρετεί βασικές ανάγκες ενημέρωσης και επικοινωνίας για τους ενδιαφερόμενους. Συγκεκριμένα, ο επισκέπτης μπορεί εύκολα να βρει το καθημερινό πρόγραμμα του γυμναστηρίου, ώστε να επιλέξει τα μαθήματα που τον ενδιαφέρουν. Επιπλέον, παρέχεται τηλέφωνο επικοινωνίας, μέσω του οποίου μπορεί να κλείσει ραντεβού για μια δοκιμαστική προπόνηση, να ζητήσει περαιτέρω πληροφορίες ή να προχωρήσει στην εγγραφή του. Η δυνατότητα αυτή προσφέρει ευκολία στους χρήστες και υποστηρίζει την άμεση επαφή με το γυμναστήριο, καθιστώντας τη διαδικασία εγγραφής και συμμετοχής στα μαθήματα γρήγορη και απλή. Παράλληλα, η ύπαρξη ιστοσελίδας αναδεικνύει την προσπάθεια του γυμναστηρίου να προσαρμοστεί στις σύγχρονες ανάγκες και να αξιοποιήσει την τεχνολογία για την καλύτερη εξυπηρέτηση των μελών του.

Κεφάλαιο Έβδομο

7. Συμπεράσματα

Η μέθοδος Pilates αποτελεί μια από τις πιο δημοφιλείς μορφές άσκησης που απευθύνεται σε ευρύ κοινό, ανεξαρτήτως φύλου, ηλικίας και φυσικής κατάστασης. Η μέθοδος Pilates έχει σημειώσει σημαντική ανάπτυξη στο Περιστέρι, το Αιγάλεω και την Πετρούπολη, αντικατοπτρίζοντας τη γενικότερη στροφή στη Δυτική Αθήνα προς εναλλακτικές μορφές άσκησης. Μέσα από την ανάλυση δεδομένων που αφορούν τους χώρους Pilates στις παραπάνω περιοχές, προκύπτουν σημαντικά συμπεράσματα για την ανάπτυξη του, τη λειτουργία και τη σύνθεση του κοινού που συμμετέχει στα μαθήματα με την μέθοδο του Pilates.

Αρχικά, η ζήτηση για τα προγράμματα του Pilates παρουσιάζουν μια σταθερή ανοδική πορεία τα τελευταία χρόνια. Με το πέρασμα των ετών παρατηρήσαμε πως και στις τρεις περιοχές που εξετάστηκαν υπήρχε μια συνεχή αύξηση των χώρων που προσφέρουν υπηρεσίες Pilates στον χώρο τους και ιδιαίτερα από το 2017 και έπειτα. Πιο συγκεκριμένα, αυτή τη στιγμή υπάρχουν 31 χώροι στο Περιστέρι, 22 χώροι στο Αιγάλεω και 21 χώροι στην Πετρούπολη που έχουν μαθήματα Pilates. Το Pilates έχει καθιερωθεί ως δημοφιλής μέθοδος άσκησης στις περιοχές αντανakλώντας την αυξανόμενη ζήτηση για σωματική και ψυχική ευεξία στη Δυτική Αθήνα. Το Περιστέρι διαθέτει τη μεγαλύτερη συγκέντρωση χώρων, ενώ το Αιγάλεω και η Πετρούπολη παρουσιάζουν σταθερή ανάπτυξη, με έμφαση στη χρήση εξειδικευμένου εξοπλισμού.

Η γεωγραφική διασπορά των χώρων και η προσβασιμότητα μέσω συγκοινωνιών διευκολύνουν την κάλυψη των αναγκών των κατοίκων. Παρά τις προκλήσεις της πανδημίας, η ζήτηση για Pilates ανέκαμψε δυναμικά, καθιστώντας τη μέθοδο βασική επιλογή άσκησης που προάγει την ευεξία της τοπικής κοινωνίας. Επιπλέον, με βάση τα δεδομένα που μας παρείχαν κάποιοι από τους χώρους που εδρεύουν στις περιοχές αυτές, προκύπτει το αποτέλεσμα πως τόσο τα γυμναστήρια και όσο οι πολιτιστικοί σύλλογοι που προσφέρουν μαθήματα Pilates σημειώνουν σημαντική αύξηση στον αριθμό των συμμετεχόντων τους μετά την πανδημία. Για παράδειγμα, στο γυμναστήριο «Fit – Pilates Club» στην Πετρούπολη, τα μέλη που συμμετείχαν σε μαθήματα Pilates αυξήθηκαν από 30 το 2017 σε 280 το 2024. Αντίστοιχα, στον Πολιτιστικό

Σύλλογο Α στο Αιγάλεω, ο αριθμός των συμμετεχόντων παρουσίασε σταθερότητα και ανθεκτικότητα, παρά τις προκλήσεις που έφερε η πανδημία. Η αύξηση αυτή αντικατοπτρίζει την ευρεία αποδοχή της μεθόδου Pilates ως μιας μορφής άσκησης που συνδυάζει την ενδυνάμωση του σώματος με την ψυχική ευεξία. Ειδικά μετά την περίοδο της καραντίνας, το κοινό φαίνεται να αναζητά τρόπους να ανακτήσει τη φυσική του κατάσταση, και το Pilates προσφέρει μια ολοκληρωμένη λύση.

Οι χώροι που προσφέρουν Pilates ακολουθούν διαφορετικές στρατηγικές λειτουργίας. Οι χώροι ποικίλουν στην ιδιότητα τους, όπως είδαμε και στο κεφάλαιο 5 που έγινε η χαρτογράφηση των χώρων, υπάρχουν χώροι που είναι εξειδικευμένα Pilates studio, γυμναστήρια, φυσιοθεραπευτήρια, σχολές χωρών, αλλά και πολιτιστικοί σύλλογοι. Αυτή η διαφοροποίηση είναι σημαντική, καθώς τα γυμναστήρια μπορούν να επενδύσουν σε εκτεταμένες υποδομές, μεγαλύτερο προσωπικό και ποικιλία μαθημάτων, ενώ μικρότεροι χώροι, όπως είναι ένας πολιτιστικός σύλλογος, προάγουν μια πιο κοινοτική και οικονομικά προσιτή προσέγγιση. Αυτή η διαφοροποίηση αντικατοπτρίζεται και στον αριθμό των συμμετεχόντων. Τα γυμναστήρια, με την εμπορική τους φύση, προσελκύουν μεγαλύτερο κοινό, ενώ οι πολιτιστικοί σύλλογοι εστιάζουν στη διατήρηση μιας σταθερής κοινότητας. Ένα χαρακτηριστικό παράδειγμα είναι πάλι ανάμεσα στο γυμναστήριο «Fit – Pilates Club», το οποίο ξεκίνησε με έναν γυμναστή το 2017 και έφτασε να απασχολεί έξι το 2024, προκειμένου να καλύψει την αυξημένη ζήτηση, και στον Πολιτιστικό Σύλλογο Α που παραμένει σταθερός στον αριθμό των γυμναστών του, αξιοποιώντας τη συλλογική προσφορά για τη λειτουργία του.

Αν και το Pilates θεωρείται παραδοσιακά μια δραστηριότητα που προσελκύει κυρίως γυναίκες, τα δεδομένα δείχνουν μια σταδιακή αύξηση της συμμετοχής των ανδρών. Παρόλο που η περιορισμένη συμμετοχή των ανδρών ενδέχεται να σχετίζεται με στερεότυπα που επικρατούν σχετικά με τον χαρακτήρα της μεθόδου Pilates, παρατηρήσαμε πως σε όλα τα γυμναστήρια που παρουσιάστηκαν υπήρχε μια μικρή συμμετοχή ανδρών στα προγράμματα του Pilates, εκτός από την περίπτωση του συλλόγου που μέχρι στιγμής στα μαθήματα συμμετέχουν μόνο γυναίκες. Από την άλλη μεριά, στο γυμναστήριο «Fit – Pilates Club» στην Πετρούπολη, ο αριθμός των ανδρών που συμμετείχαν σε μαθήματα Pilates αυξήθηκε από 2 το 2017 σε 45 το 2024. Η αύξηση

αυτή υποδεικνύει μια αλλαγή στη νοοτροπία, με τους άνδρες να αρχίζουν να αναγνωρίζουν πλέον τα οφέλη του Pilates στη φυσική τους κατάσταση και την αποκατάσταση τραυματισμών.

Η πανδημία του COVID-19 επηρέασε σημαντικά τον κλάδο, με μείωση της συμμετοχής κατά την περίοδο των περιοριστικών μέτρων. Παρά τις δυσκολίες, κάποιοι χώροι κατάφεραν να προσαρμοστούν προσφέροντας διαδικτυακά μαθήματα. Αυτή η στρατηγική όχι μόνο διατήρησε την επαφή με τα μέλη αλλά βοήθησε και στην ταχύτερη ανάκαμψη μετά την πανδημία. Με την άρση των περιοριστικών μέτρων, οι συμμετοχές ανέκαμψαν και σε πολλές περιπτώσεις ξεπέρασαν τα προ-πανδημικά επίπεδα. Αυτό υπογραμμίζει την ανθεκτικότητα του κλάδου και την προσαρμοστικότητά του στις νέες συνθήκες.

Οι χώροι που διαθέτουν ενεργές ιστοσελίδες και προγράμματα προβολής στο διαδίκτυο προσελκύουν μεγαλύτερο κοινό. Η δυνατότητα εύρεσης πληροφοριών, όπως το πρόγραμμα μαθημάτων και τα στοιχεία επικοινωνίας, διευκολύνει την εγγραφή νέων μελών. Στον αντίποδα, χώροι χωρίς διαδικτυακή παρουσία βασίζονται κυρίως στη φήμη τους και στην τοπική κοινότητα. Οι πολιτιστικοί σύλλογοι, όπως ο Πολιτιστικός Σύλλογος Α, δεν περιορίζονται μόνο στη φυσική άσκηση αλλά λειτουργούν και ως πυρήνες πολιτιστικής ανάπτυξης. Μέσα από τη λειτουργία τους, προωθούν τη συλλογικότητα και τη λαϊκή δημιουργία, αποτελώντας σημαντικό μέρος της κοινωνικής ζωής στις γειτονιές τους.

Το Pilates στη Δυτική Αθήνα έχει καθιερωθεί ως δημοφιλής μέθοδος άσκησης που συνδυάζει τη σωματική και ψυχική ευεξία, με συνεχή αύξηση ζήτησης, ειδικά μετά την πανδημία. Στο Περιστέρι, το Αιγάλεω και την Πετρούπολη, ο αριθμός των χώρων που προσφέρουν Pilates αυξάνεται σταθερά, με έμφαση στη χρήση εξειδικευμένου εξοπλισμού. Παρά τα στερεότυπα, η συμμετοχή των ανδρών παρουσιάζει μικρή αλλά σταθερή άνοδο. Η ανθεκτικότητα του κλάδου απέναντι στις προκλήσεις, όπως η πανδημία, αναδεικνύει τη δυναμική του Pilates ως ολοκληρωμένης επιλογής άσκησης.

Αναδύονται διάφορα ερωτήματα που θα μπορούσαν να χρησιμεύσουν ως θέματα για μελλοντικές έρευνες σχετικά με τη μέθοδο Pilates στη Δυτική Αττική η διαφοροποίηση του κοινού, η οικονομική βιωσιμότητα και η αποτελεσματικότητα της μεθόδου. Ένα σημαντικό

ζήτημα είναι η ανάλυση του τρόπου με τον οποίο διαφοροποιούνται οι ανάγκες και οι προτιμήσεις των συμμετεχόντων ανάλογα με την ηλικία, το φύλο και το επαγγελματικό υπόβαθρο, καθώς και η διερεύνηση των παραγόντων που περιορίζουν τη συμμετοχή των ανδρών. Τέλος, η πανδημία COVID-19 και οι μακροπρόθεσμες επιπτώσεις της στον κλάδο αποτελούν ένα ακόμα ενδιαφέρον πεδίο, με έμφαση στην ανθεκτικότητα των χώρων και την προσαρμογή τους σε κρίσεις.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- Cooper, K. (χ.η.). *Pilates history: Who was Joseph Pilates? | Pilates anytime*. Ανακτήθηκε στις 10 Νοεμβρίου, 2024 από <https://www.pilatesanytime.com/blog/more/pilates-history-who-was-joseph-pilates>
- Coya. (2021, Απρίλιος 17). *Τι Είναι η Γιόγκα: Ο Απόλυτος Οδηγός*. COYA. Ανακτήθηκε στις 10 Νοεμβρίου, 2024 από https://coya.gr/blog/ti-einai-i-yoga/?srsltid=AfmBOootXYT3cPoaGqXjn6yJi1uJE0Lh_wLpW0A5SDQm72t4a-uG8RQm
- Intelligence, W. (2021, Οκτώβριος 15). *Crossfit: Τι οφέλη μας προσφέρει και ποια είναι η μεθοδολογία του*. *Workout Intelligence*. Ανακτήθηκε στις 10 Νοεμβρίου, 2024 από <https://www.workoutintelligence.com/post/crossfit-ti-ofeli-mas-prosferei>
- Base training. (2018, Οκτώβριος 22). *Functional Training: Τι είναι και ποιά είναι τα οφέλη; - Base Official*. Ανακτήθηκε στις 10 Νοεμβρίου, 2024 από <https://www.basetraining.org/functional-training-benefits/>
- Star pool center (χ.η.) *Aqua aerobic*. Κολυμβητήριο Star Pool Center. Ανακτήθηκε στις 10 Νοεμβρίου, 2024 από <https://www.starpoolcenter.gr/aqua-aerobic/>
- Σώκου, Κ. (χ.η.). Πώς το Tai Chi ωφελεί την υγεία μας; *OW.GR*. Ανακτήθηκε στις 10 Νοεμβρίου, 2024 από <https://www.ow.gr/wellness/pos-to-tai-chi-ofelei-tin-igeia-mas/>
- Felsner, M.(2023, Δεκέμβριος 9). *Who was Josef Pilates (really)?* Pilatesclub.com. Ανακτήθηκε στις 12 Νοεμβρίου, 2024 από <https://www.pilatesclub.de/en/who-was-josef-pilates-really/>
- Ελληνικό Σωματείο Μεθόδου Pilates, (χ.η.). *Βιογραφικό – Ιστορία* Ανακτήθηκε στις 12 Νοεμβρίου, 2024 από <https://www.somateiopilates.gr/j-h-pilates/biografiko-istoria/>
- Alternative Sports - Sociology of Sport - iResearchNet*. (2018, Ιούνιος 19). *Sociology*. Ανακτήθηκε στις 30 Νοεμβρίου, 2024 από <https://sociology.iresearchnet.com/sociology-of-sport/alternative-sports/>

ATHENSMAGAZINE TEAM. (2024, Αύγουστος 9). Περιστέρι Αττικής: Η ιστορία της περιοχής από το 1922. *Athensmagazine*. Ανακτήθηκε στις 30 Νοεμβρίου, 2024 από <https://www.athensmagazine.gr/article/athens-guide/580262-peristeri-attikhs-h-istoria-ths-perioxhs-apo-to-1922>

Δήμος Περιστερίου (2024, Μάρτιος 21). *Ιστορία του Δήμου — Δήμος Περιστερίου*. Δήμος Περιστερίου. Ανακτήθηκε στις 30 Νοεμβρίου, 2024 από <https://www.peristeri.gr/to-peristeri/istoria-toy-dimoy/>

Δήμος Περιστερίου (2020, Σεπτέμβριος 27). *Πληθυσμός - Στατιστικά — Δήμος Περιστερίου*. Δήμος Περιστερίου. Ανακτήθηκε στις 9 Δεκεμβρίου, 2024 από <https://www.peristeri.gr/to-peristeri/plithysmos-statistika/>

Σακκά, Α. (2020, Μάιος 16). Αιγάλεω: Ο ιστορικότερος δήμος της Αθήνας. *MAXMAG*. Ανακτήθηκε στις 20 Δεκεμβρίου, 2024 από <https://maxmag.gr/agnosti-ellada/aigaleo/>

Δήμος Αιγάλεω. (2019, Απρίλιος 17). *Ιστορία*. Ανακτήθηκε στις 20 Δεκεμβρίου, 2024 από <https://www.aigaleo.gr/history/>

Δήμος Αιγάλεω. (2019, Απρίλιος 17). *Το σήμερα*. Ανακτήθηκε στις 20 Δεκεμβρίου, 2024 από <https://www.aigaleo.gr/today/>

Δήμος Πετρούπολης. (2021, Ιανουάριος 28). *Δήμος - Δήμος Πετρούπολης*. Ανακτήθηκε στις 6 Ιανουαρίου, 2025 από <https://petroupoli.gov.gr/dimos/>

BIBΛΙΑ

Bourdieu, P. (1994). Μερικές ιδιότητες των πεδίων. Στο Bourdieu, P., *Κείμενα Κοινωνιολογίας* (σσ. 63-70). Αθήνα: Δελφίνι

Isacowitz, R. & Clippinger, K. (2021) *Pilates Anatomy – Ασκησιολόγιο και μυολογία των ασκήσεων*. (Μεταφρ. Αγγελόπουλος Ν.). Εκδόσεις ΣΑΛΤΟ, Θεσσαλονίκη.

Mauss, M. (2004). Οι τεχνικές του σώματος. Στο Mauss, M., *Κοινωνιολογία και ανθρωπολογία*. Αθήνα: Εκδόσεις του Εικοστού πρώτου.

Siler, B. (2013). *Pilates και σώμα* (Μετάφρ. Πουλίτσα Κ., Εικονογρ. Μ. Hamilton). Εκδόσεις Πατάκη.

Λελεδάκης, Κ. (2006). «Η αίσθηση της πρακτικής»: Μια θεωρία κοινωνικής κατασκευής του υποκειμένου, κοινωνικής δράσης και αναπαραγωγής της κοινωνίας. Επίμετρο στο P. Bourdieu, *Η Αίσθηση της Πρακτικής*. Αθήνα: Αλεξάνδρεια.

Παπακωνσταντίνου, Γ. (2024) *MAT & REFORMER PILATES Τεχνική ανάλυση ασκήσεων*. Εκδόσεις ΣΑΛΤΟ, Θεσσαλονίκη.

Δηλώνω ρητά ότι, σύμφωνα με το άρθρο 8 του Ν. 1599/1986 η παρούσα εργασία αποτελεί αποκλειστικά προϊόν προσωπικής εργασίας και δεν προσβάλλει κάθε μορφής δικαιώματα διανοητικής ιδιοκτησίας, προσωπικότητας και προσωπικών δεδομένων τρίτων, δεν περιέχει έργα/εισφορές τρίτων για τα οποία απαιτείται άδεια των δημιουργών/ δικαιούχων και δεν είναι προϊόν μερικής ή ολικής αντιγραφής, οι πηγές δε που χρησιμοποιήθηκαν περιορίζονται στις βιβλιογραφικές αναφορές και μόνον και πληρούν τους κανόνες της επιστημονικής παράθεσης.