

Παλαιολιθικό κορμί: η νέα γυμναστική

Η νέα τάση στον κόσμο του fitness υπαγορεύει επιστροφή στη φύση. Και μάλιστα στη φύση όπως ήταν λίγες χιλιετίες μετά τον αφανισμό των δεινοσαύρων.

Από τον Ηλία Νικολαΐδη

Δεν πρέπει να υπάρχει καμία απεικόνιση του παλαιολιθικού ανθρώπου ως πλαδαρού. Τουναντίον, οι πολύ μακρινοί πρόγονοί μας (ακόμη παλαιότεροι και από τους αρχαίους) είχαν άριστες αναλογίες. Είχαν όλοι τους φαρδιές πλάτες, ατσάλινα μπράτσα, σφιχτούς κοιλιακούς μυς, γερά πόδια

διαιτολόγοι, οι γυμναστές και διάφοροι «αεριτζήδες» της αυτοβελτίωσης έχουν κάνει τις συγκεκριμένες παρατηρήσεις και μελέτες εδώ και χρόνια. Ωστόσο χρειάστηκε να ασχοληθεί ο 39χρονος γυμναστής Ερβαν λε Κορέ, για να οριστεί η ολόφρεσκη τάση του paleofitness.

Στην κατασκήνωση του Λε Κορέ στη Δυτική Βιρτζίνια των ΗΠΑ ο σκοπός είναι οι συμμετέχοντες να γυρίσουν χιλιάδες χρόνια πίσω,



και τεντωμένο δέρμα. Και, μάλιστα, τα κατάφεραν όλα τα παραπάνω δίχως κλιματιζόμενες αίθουσες γυμναστηρίων, χωρίς ακριβές υπηρεσίες spa και τάξεις αεροβικής και spinning. Απλώς γυμνάζονταν συνεχώς στην προσπάθειά τους να συλλέξουν την τροφή τους, η οποία δεν περνούσε ποτέ από καμία επεξεργασία. Οι

προκειμένου να χτίσουν το κορμί των ονείρων τους. Αντί για μπάρες με βάρη, κουβαλούν κοτρώνες, κορμούς δέντρων ή ακόμη και ο ένας τον άλλον, παλεύουν σώμα με

σώμα, εκτελούν ασκήσεις ξαπλωμένοι στο γρασίδι, κάνουν πεζοπορία και τρέξιμο ξυπόλητοι, σκαρφαλώνουν σε δέντρα και κολυμπούν στα νερά της κοντινής λί-

μνης. Ζουν σε σκηνές, ζυπνούν ηλιοκαμένοι στις 7.00 το πρωί, ενώ το διαιτολόγιό τους περιλαμβάνει κρέας, φρούτα, λαχανικά, ξηρούς καρπούς και κάποια είδη λαδιού. Απαγορεύονται διά ροπάλου το αλάτι, η ζάχαρη, το ψωμί, η καφεΐνη, το αλκοόλ και τα γαλακτοκομικά προϊόντα. Η τιμή συμμετοχής

1. Ο ιδρυτής της λέσχης paleo fitness (www.movnat.com) Ερβαν λε Κορέ γυμνάζεται με έναν κορμό δέντρου.
2. Ο Γκρεγκ Κάρβερ, δάσκαλος ελληνικών χορών και φίλος του ιδρυτή του paleofitness, ασκείται στην Ικαρία!
3. Κολέγιο αθλητών στη Reims.

Κουβαλούν κοτρώνες, κορμούς δέντρων ή ακόμη και ο ένας τον άλλον



σε μία περίοδο της κατασκήνωσης είναι αρκετά τσουχτερή: ανέρχεται σε 1.700 δολάρια.

Πρόκειται για τομή στον τρόπο με τον οποίο ασκούμε το σώμα μας; Είναι αυτό πράγματι το θαυματουργό «Workout που ξεχασε ο χρόνος»; Ή μήπως είναι ακόμη μια new age παλαβομάρα που θα ταλαιπωρήσει μονάχα τους κυνηγούς των εκάστοτε trends; Δεν μένει παρά να το δούμε να συμβαίνει στη γειτονιά μας. ☒