

Το περπάτημα στην άμμο μία από τις καλύτερες μορφές άσκησης



Η άμμος απορροφά τους κραδασμούς

και βοηθά τις αρθρώσεις.

Το περπάτημα στην άμμο είναι μια από τις καλύτερες μορφές άσκησης, συνδυάζει την επαφή με τη θάλασσα και αναζωογονεί το πνεύμα αυξάνοντας το επίπεδο της ευεξίας και όλα αυτά σε σύντομο χρόνο.

Στην επόμενη βόλτα σας στη θάλασσα τολμήστε μια ήπιας μορφής άσκηση στην άμμο και επωφεληθείτε, είτε κολυμπήσετε είτε όχι.

newsbeast.gr

Πώς βοηθά η άσκηση στην άμμο

- Είτε περπατάτε είτε τρέχετε στην άμμο το πόδι βυθίζεται καθώς δεν συναντά την αντίσταση της επίπεδης επιφάνειας έτσι ο βαθμός δυσκολίας αυξάνει και καταβάλετε μεγαλύτερη προσπάθεια και ενέργεια, καίγοντας περισσότερες θερμίδες.

- Δυναμώνετε με αυτό τον τρόπο τις γάμπες και τους αστραγάλους ενώ ταυτόχρονα τονώνετε την λειτουργία της καρδιάς, του κυκλοφορικού και του αναπνευστικού.

- Η άμμος απορροφά τους κραδασμούς και έτσι βοηθά τις αρθρώσεις. Χρειάζεται πάντως να είστε προσεκτικοί στις κινήσεις σας για να μην καταπονείτε τους μύες.

Κινηθείτε αργά και με μικρότερα βήματα.

- Η θαλασσινή αύρα και η επαφή με το υγρό στοιχείο αυξάνουν αυτόματα την χαλάρωση και την αίσθηση ευεξίας. Επιπλέον μοιάζει λειτουργεί στο μυαλό περισσότερο ως βόλτα παρά ως άσκηση και γυμναστική

- Αν το περπάτημα στην άμμο γίνεται και χωρίς παπούτσια με γυμνά πόδια, η άμμος λειτουργεί και ως φυσική απολέπιση για τα πέλματα.

Αν τώρα θέλετε να βάλετε μεγαλύτερη ένταση στην άσκησή σας μπορείτε να κάνετε τζογκινγκ αλλά καλύτερα είναι να φοράτε αθλητικά. Επίσης μην ξεχνάτε να φοράτε πάντα αντιηλιακό, γυαλιά ηλίου και καπέλο. Αποφύγετε επίσης τα σημεία της παραλίας με πολύ μεγάλη κλίση.

Απολαύστε όσα έχει να σας προσφέρει η θάλασσα και η αμμουδιά και επωφεληθείτε στο έπακρο.

Πηγή:iatria.gr