

7 Δεκεμβρίου 2020

Οικογενειακή γυμναστική: Ποια αθλήματα να επιλέξετε

[Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός / Υγεία και ιατρικά θέματα](#)



Η γυμναστική είναι ιδιαίτερα σημαντική τόσο για την υγεία των παιδιών όσο και για την υγεία της μαμάς και του μπαμπά. Ποια αθλήματα μπορείτε να δοκιμάσετε;



Το γυμναστήριο προσφέρει την ιδανική λύση για γυμναστική, παρά τον ιδιαίτερα περιορισμένο προσωπικό χρόνο.

Ωστόσο, η καθιερωμένη μας προπόνηση μπορεί πολύ εύκολα να γίνει η νέα μας ρουτίνα, με την πλήξη να «καραδοκεί» και τότε τα επίπεδα της φυσικής μας κατάστασης «κινδυνεύουν» να χαθούν ανάμεσα στους γλυκούς πειρασμούς και στη ζεστή θαλπωρή του καναπέ, ειδικά τώρα τον χειμώνα.

Στο μεταξύ, δεν μπορούμε να «παρακάμψουμε» και τις ασυνήθιστες συνθήκες του δεύτερου αυτού lockdown, που μας «στρέφουν» προς τα έξω, προκειμένου να πραγματοποιήσουμε την αγαπημένη μας προπόνηση.

Leg day ή... ποδηλασία στο βουνό

Δρόμοι ή μονοπάτια, γρήγορος ή αργός ρυθμός... στην ποδηλασία είναι θέμα προσωπικής επιλογής. Αποτελεί ιδανική δραστηριότητα καθώς όχι μόνο είναι καλή αερόβια προπόνηση αλλά ταυτόχρονα γυμνάζει τους μύς των ποδιών και συγκεκριμένα τους γλουτούς, τους μηρούς και τον τετρακέφαλο.

Επιπλέον, υπάρχουν ποδήλατα κατάλληλα για κάθε ηλικία και για όλα τα επίπεδα, ενώ μπορείτε να επιλέξετε ανάμεσα στην ποδηλασία στο βουνό αν νιώθετε περιπετειώδεις ή στην ποδηλασία στον δρόμο αν θέλετε απλώς να «σπάσετε» τη μονοτονία.

Water sports και τον χειμώνα

Κωπηλασία ή κανό καγιάκ;

Καθένα προσφέρει και μια διασκεδαστική επιλογή γυμναστικής για όσους απολαμβάνουν το νερό και κατά τη διάρκεια των χειμερινών μηνών. Αυτά τα αθλήματα αυξάνουν τον καρδιακό ρυθμό, ενισχύουν τη μυϊκή σας αντοχή και δύναμη, μετατρέποντας το σώμα σας σε μια «μηχανή» που καίει θερμίδες, γεγονός που ενισχύει με τη σειρά του και τη λειτουργία του μεταβολισμού.

Με το κολύμπι από την άλλη, ενεργοποιείτε τους μυς σε ολόκληρο το σώμα, βελτιώνοντας τη δύναμη και την αντοχή σας, δίχως να ασκείτε παραπάνω πίεση στις αρθρώσεις σας.

Τρίαθλο για... σκληρούς «λύτες»

Είτε έχετε πρότερη αθλητική εμπειρία είτε είστε περίεργοι να δοκιμάσετε την αντοχή και τη δύναμή σας, η προπόνηση για το τρίαθλο αποτελεί την κατάλληλη fitness πρόκληση.

Ο συνδυασμός του τρεξίματος, της ποδηλασίας και της κολύμβησης θα ενεργοποιήσει κάθε μυ στο σώμα σας, ενισχύοντας τη φυσική σας κατάσταση, τόσο την αερόβια ικανότητα, δηλαδή την αντοχή, όσο και την αναερόβια ικανότητα, δηλαδή την ταχύτητα.

Τα επίπεδα είναι πολλά και μπορείτε να επιλέξετε ανάλογα με το επίπεδο της φυσικής σας κατάστασης, τις ανάγκες ή και τους στόχους που έχετε ορίσει.

Μία βόλτα από το γήπεδο

Με την παρέα σας παρακολουθείτε περισσότερο μπάσκετ, βόλεϊ ή τένις; Ανεξάρτητα από το τι βλέπετε, γιατί να μην τα δοκιμάσετε όλα; Κάθε άθλημα «χαρίζει» τα οφέλη μιας εξαιρετικής προπόνησης ενώ σας δίνει την ευκαιρία να εκδηλώσετε την ανταγωνιστική, πλην ευγενική σας πλευρά.

Αυτά τα αθλήματα απαιτούν σπριντ, άλματα και χτυπήματα, θέτοντας στο επίκεντρο το καρδιαγγειακό σύστημα και ενισχύοντας κάθε μυ στο σώμα.

Παρότι και τα τρία αθλήματα είναι κατάλληλα για τα περισσότερα επίπεδα, είναι σημαντικό να σημειωθεί ότι οι αρχάριοι πρέπει να ξεκινήσετε με ένα μάθημα δεξιοτήτων και ασκήσεων πριν προχωρήσετε στον αγώνα.

Να θυμάστε ότι...

Ενώ ορισμένες από αυτές τις δραστηριότητες απαιτούν μια οργανωμένη ομάδα, ειδικό εξοπλισμό ή ένα καθορισμένο χώρο, άλλες χρειάζονται μόνο ελεύθερο

χρόνο, ενέργεια και την προθυμία σας να γυμναστείτε και να διασκεδάσετε, οπότε επιλέξτε αναλόγως των συνθηκών κάθε φορά.

Δεν χρειάζεται να ξοδέψετε πολλά χρήματα για να ξεκινήσετε, καθώς μπορείτε να βρείτε κοινόχρηστους χώρους, να ζητήσετε τη βοήθεια κάποιου φίλου σας ή και να δοκιμάσετε τα αθλήματα αυτά στις πιο απλές εκδοχές τους.

Πηγή: imommy.gr