

Θαλάσσια ΣΠΟΡ

ΚΑΙ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ ΚΑΙ ΔΙΑΣΚΕΔΑΣΗ!



Τα θαλάσσια σπορ και, φυσικά, το κολύμπι αποτελούν τον καλύτερο και τον πιο διασκεδαστικό τρόπο εκγύμνασης τώρα που καλοκαιριάζει. Ξεχάστε, λοιπόν, την αίθουσα του γυμναστηρίου και δώστε τη σκυτάλη στα water sports, που θα σμιλέψουν το σώμα σας με τον καλύτερο τρόπο, προσφέροντάς σας ταυτόχρονα σοκολατένιο μαύρισμα! Σκέφτεστε τίποτα καλύτερο;

1) SUP (Stand Up Paddle Surfing)

Βασικός στόχος: να μάθετε πώς να κρατάτε ισορροπία πάνω σε μια σανίδα του σερφ. Αφού η προσπάθειά σας στεφθεί με επιτυχία, θα προχωρήσετε στην επόμενη φάση: να τραβήξετε κουπί! Εναλλακτικά, αν σας δυσκολεύει η όρθια θέση, μπορείτε να ισορροπήσετε γονατιστοί. Αν καταφέρετε να κρατήσετε ισορροπία σε

όρθια θέση –αν, δηλαδή, καταφέρετε να γίνετε ειδικοί στο SUP–, είστε έτοιμοι να δοκιμάσετε και windsurfing.

Τι γυμνάζετε: Πόδια –αφού καταβάλλετε μεγάλη προσπάθεια για να μην καταλήξετε στο νερό– και, μαζί, χέρια και κορμό.

2) Κανό

Γνωστό και αγαπημένο, είναι εύκολο να το βρείτε το καλοκαίρι στις παραλίες και να το νοικιάσετε, κάνοντας βόλτες costa costa. Δεν χρειάζεται ιδιαίτερη δεξιότητα, ούτε και να έχετε ειδικές γνώσεις skiffing. Απλώς, κάθεστε και κάνετε κουπί!

Τι γυμνάζετε: Χέρια, πλάτη και κοιλιακούς.

3) Θαλάσσιο σκι

Η καλύτερη καλοκαιρινή γυμναστική – αν ξέρετε, φυσικά, να ισορροπείτε,

ώστε να επιπλέετε στην επιφάνεια. Μάλιστα, σε αρκετά καλοκαιρινά θέρετρα υπάρχουν σχολές που θα σας μυήσουν σταδιακά στο σπορ. Χρειάζεται, βέβαια, λίγη προσπάθεια –και υπομονή– μέχρι να καταφέρετε να σταθείτε στα πόδια και να διασχίσετε με αξιοπρέπεια τα κύματα.

Τι γυμνάζετε: Τα πάντα! Γλουτούς, μηρούς, κοιλιακούς και χέρια!

4) Θαλάσσιο ποδήλατο

Συνήθως χρώματος πορτοκαλί, τα ποδήλατα δύο θέσεων, που είναι βασικά στοιχεία του καλοκαιρινού σκηναίου, αποτελούν μια πολύ καλή λύση για γυμναστική. Όπως ίσως να έχετε ήδη διαπιστώσει, το ποδήλατο θαλάσσης, αντίθετα με αυτό της ξηράς, παρουσιάζει μεγαλύτερη αντίσταση και δυσκολία. Ότι καλύτερο, δηλαδή, αφού η δυσκολία μεταφράζεται σε μεγαλύτερη αποτελεσματικότητα για το σώμα σας!

Τι γυμνάζει: Τους μηρούς. Επιλέγετε την ένταση κάνοντας πεντάλ αργά ή γρήγορα, καίτε θερμίδες, πετυχαίνετε σύσφιξη και αύξηση της μυϊκής μάζας.

5) Κολύμπι

Δεν χρειάζεστε τον παραμικρό εξοπλισμό: είστε μόνο εσείς, το σώμα και το μαγιό σας. Το κολύμπι έχει χαρακτηριστεί από τους ειδικούς ως η καλύτερη γυμναστική που έχει εφευρεθεί ποτέ. Το νερό στηρίζει σωστά το σώμα, πράγμα που σημαίνει ότι ελαχιστοποιείται η επιβάρυνση στις αρθρώσεις και μειώνεται η πιθανότητα τραυματισμών.

Τι γυμνάζετε: Ξεχωριστά κάθε μυϊκή ομάδα, σε μηρούς, γλουτούς, χέρια και γάμπες. Το σώμα σφίγγει, καίει θερμίδες, η ποιότητα του δέρματος και μαζί το κυκλοφορικό σύστημα βελτιώνονται.

6) Ρακέτες στη θάλασσα

Αντί να παίζετε στην καυτή άμμο, μπορείτε να... μεταφερθείτε στη θάλασσα. Φροντίστε το νερό να φτάνει λίγο πιο πάνω από το γόνατο και κάντε παιχνίδι. Για το σώμα σας είναι ακόμα καλύτερα να παίζετε μέσα στη θάλασσα, καθώς θα επωφεληθείτε από τη μεγαλύτερη αντίσταση που προσφέρει το νερό στα πόδια.

Τι γυμνάζετε: Ακριβώς ό,τι και στις ρακέτες ξηράς: χέρια και πόδια. Όμως, η γυμναστική μέσα στο νερό μπορεί να γίνει περισσότερο αποτελεσματική, λόγω της αντίστασης που προσφέρει το υγρό στοιχείο.