ΝΑΥΠΛΙΑΚΗ ΖΑΠΙΝΓΚ

Είδος: Περιοδικό / Κύριο / Εβδομαδιαίο / Τηλεοπτικό
Ημερομηνία: Σάββατο, 01-08-2015
Σελίδα: 75
Μέγεθος: 589 cm ²
Μέση κυκλοφορία: 5220
Επικοινωνία εντύπου: 210 6061.960

Λέξη κλειδί: ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΙΑ

ΟΜΟΡΦΙΑ

Κάψτε λίπος με κολύμπι

Τονώνει το σώμα, προσφέρει γράμμωση, βοηθά στην απώλεια βάρους και είναι διασκεδαστικό. Αφήστε την ηλιοθεραπεία και την ξαπλώστρα και επιδοθείτε στο κολύμπι.

Η κολύμβηση είναι ασφαλής και αποτελεσματική άσκηση για το σώμα αφού γυμνάζει σχεδόν όλους τους μυς καθώς και το καρδιοαναπνευστικό σύστημα χωρίς να μας καταπονεί. Παράλληλα, το νερό προστατεύει τις αρθρώσεις, ενώ η άνωση αναγκάζει να διατηρούμε το σώμα σφιγμένο και σε σωστή στάση καθ' όλη τη διάρκεια της εξάσκησης. Κολυμπώντας υπάρχουν ελάχιστες πιθανότητες τραυματισμού. Αντιθέτως, όλοι σχεδόν οι τραυματισμοί αποκαθίστανται καλύτερα και γρηγορότερα με την κολύμβηση. Γι' αυτό οι ορθοπεδικοί και οι φυσιοθεραπευτές συνιστούν την κολύμβηση για την αποτελεσματική αποθεραπεία παθήσεων και τραυματισμών.

Τι κάνει

Τονώνει το καρδιαγγειακό σύστημα: Επειδή αποτελεί αερόβια άσκηση είναι πολύ απαιτητική. Μειώνει την αρτηριακή πίεση και τον κίνδυνο εγκεφαλικού επεισοδίου, βοηθά την καρδιά να αντλεί αίμα αποτελεσματικά και αποδοτικά.
Βοηθά στη μυϊκή ενδυνάμωση: Το νερό δημιουργεί περισσότερη αντίσταση από τον αέρα κι έτσι καταβάλλουμε μεγαλύτερη προσπάθεια, με αποτέλεσμα οι μύες να δυναμώνουν.
Συντελεί στην απώλεια βάρους: Με 30 λεπτά κολύμβησης μπορείτε να κάψετε 260 θερμίδες, ενώ ενισχύεται ο μεταβολισμός.

Τα οπλά κολύμβησης

Ελεύθερο: Χρησιμοποιείται συνήθως ως αποθεραπεία για τραυματισμούς των γονάτων, της μέσης και των ώμων. Γυμνάζει όλο το σώμα όπως και τα υπόλοιπα στυλ κολύμβησης, κυρίως όμως τους ώμους και την ωμοπλάτη, το έξω μέρος του στήθους, τους πλάγιους κοιλιακούς, τον τετρακέφαλο και δικέφαλο μηριαίο. Ενας μέσος άνδρας 80 κιλών θα κάψει περίπου 600 θερμίδες/ώρα. Μια γυναίκα 50 κιλών 400 θερμίδες/ώρα.

Πρόσθιο: Είναι το πιο βασικό στυλ όταν ξεκινά κάποιος να κολυμπά. Για όσους δεν ξέρουν κολύμπι αποτελεί τον καλύτερο τρόπο για να μάθουν. Μπορείτε να μάθετε τη σωστή κίνηση των ποδιών κρατώντας μια σανίδα μπροστά. Αν έχετε προβλήματα με τη μέση σας προτιμήστε την πιο ήπια ένταση. Αν έχετε πρόβλημα στα γόνατα αποφύγετε το συγκεκριμένο στυλ γιατί επιβαρύνει τους έσω πλάγιους συνδέσμους και τους μηνίσκους. Γυμνάζει όλους τους μυς της πλάτης και του στήθους, προσαγωγούς, γλουτιαίους, δικέφαλους και τον ορθό κοιλιακό. Μπορείτε να κάψετε περίπου 750 θερμίδες/ώρα οι άνδρες και 600 οι γυναίκες.

Υπτιο: Ανεξαρτήτως φυσικής κατάστασης, το ύπτιο είναι το πιο εύκολο στυλ μετά το πρόσθιο. Αν είστε υπέρβαροι, το ύπτιο είναι ιδανικό για σας. Αν έχετε πρόβλημα στα γόνατα λειτουργεί θεραπευτικά, ενδυναμώνοντας τους τετρακέφαλους. Αν αντιμετωπίζετε πρόβλημα στη μέση, χρειάζεται προσοχή στη σωστή εκτέλεση της κίνησης. Γυμνάζει τους μυς των ώμων, της πλάτης και τους κοιλιακούς. Καίτε: 500 θερμίδες/ώρα οι άνδρες, 400 οι γυναίκες.

Το μυστικό Προετοιμάστε το σώμα σας για να μπει στο νερό, το οποίο έχει διαφορετική θερμοκρασία. Κάνετε πριν διατατικές ασκήσεις. Συνδυάστε το κολύμπι με περπάτημα ή χαλαρό τρέξιμο στην αμμουδιά.

ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ

Να τι μπορείτε να βελτιώσετε με την άσκηση

Υπάρχουν πολλοί λόγοι για να ξεκινήσετε άσκηση σήμερα κιόλας. Δείτε μερικούς.

1. Ενισχύεται το ανοσοποιητικό σας
Οταν δεν έχετε χρόνο για κανονική προπόνηση, προσπαθήστε να βρείτε τρία 10λεπτα διαστήματα άσκησης. Κάντε γρήγορο περπάτημα στο τετράγωνο, τζόκιγκ στο πάρκο, καθίσματα και προβολές ανεβαίνοντας ή κατεβαίνοντας τις σκάλες του γραφείου.

2. Είστε πιο ευτυχισμένοι
Ξέρετε ότι νιώθετε καλύτερα ύστερα από μια προπόνηση, αλλά υπάρχουν αδιάσειστα στοιχεία ότι η ευφορία της άσκησης είναι αληθινή. Γερμανοί επιστήμονες ανακάλυψαν ότι έπειτα από δίωρο τρέξιμο, οι αθλητές βίωσαν μια εφόρμηση ενδορφινών (ορμονών που ανεβάζουν τη διάθεση) στις περιοχές του εγκεφάλου που σχετίζονται με την απόλαυση.

3. Μειώνεται το στρες
Οταν νιώθετε αγχωμένοι, ο καρδιακός παλμός σας αυξάνεται, αναπνέετε πιο γρήγορα και ιδρώνετε περισσότερο – και το ίδιο συμβαίνει όταν γυμνάζεστε. Αν ασκείστε τακτικά, το σώμα σας θα συσχετίζει αυτές τις αντιδράσεις με κάτι θετικό, οπότε θα έχετε εξασκηθεί να διατηρείτε την ψυχραιμία σας σε μια στρεσογόνο κατάσταση.

Μάθετε ότι...

Ολες οι ασκήσεις απαιτούν σωστή αναπνοή. Ασφαλής αναπνοή σημαίνει εκπνοή κατά τη διάρκεια της προσπάθειας και εισπνοή στο εύκολο μέρος μιας επανάληψης. Πολλές φορές, ο αντίθετος τρόπος βολεύει περισσότερο, όπως σε ασκήσεις έλξεων της αντίστασης. Το σημαντικό είναι να μην κρατάτε ποτέ την αναπνοή σας, ειδικά στις έντονες προσπάθειες.

www.clipnews.gr