



Όταν η θερμοκρασία ανεβαίνει στο κόκκινο το γυμναστήριο αποτελεί την τελευταία μας σκέψη.

Η παραλία αποτελεί μονόδρομο, ενώ η λέξη προπόνηση θα ακουστεί και πάλι το Σεπτέμβρη. Είναι όντως τόσο τραγικά τα πράγματα ή μήπως υπάρχει και άλλος τρόπος προπόνησης;

Μήπως βρισκόμαστε μπροστά σε ένα φυσικό χώρο άσκησης υψηλών προδιαγραφών και δεν το έχουμε καταλάβει;

Η παραλία έχει συνδεθεί με την ηλιοθεραπεία την καλοπέραση και στη πιο κοπιαστική των περιπτώσεων το παιχνίδι με τη μπάλα. Ωστόσο, υπάρχουν ένα σωρό από δραστηριότητες οι οποίες πραγματικά ωφελούν.

Παρακάτω θα βρεις μια σειρά από δυνατές επιλογές οι οποίες μπορούν να μας κρατήσουν σε φόρμα ολόκληρο το καλοκαίρι.

Ρακέτες

Οι ρακέτες δεν είναι μόδα. Η παραλλαγή του τένις στη παραλία ήρθε για να μείνει προσφέροντας εκτός από ψυχαγωγία και αρκετά οφέλη στον οργανισμό.

Γιατί να παίξω ρακέτα;

Το καλοκαιρινό αυτό σπορ μπορεί να δώ σει πραγματικά υψηλό κίνητρο βελτίωσης στο σώ μα. Αερόβια άσκηση υψηλής ποιότητας με πολλά εκρηκτικά διαλειμματα. Εκτός από την καρδιά μας ενισχύουμε αρκετά τους δελτοειδείς, τους θωρακικούς, τους τρικέφαλους αλλά και τους γλουτιαίους. Η μονόπλευρη επιβάρυνση αποτελεί το σοβαρότερο μειονέκτημα.

Προετοιμασία

Οι ρακέτες δίνουν εύκολα τραυματισμό εάν δεν έχει προηγηθεί σωστή προετοιμασία. Η ασφαλέστερη μέθοδος προθέρμανσης είναι το παίξιμο με πολύ χαμηλή ένταση. Η λειτουργική προθέρμανση δεν μπορεί να έχει διάρκεια μικρότερη από δέκα λεπτά. Μεγαλύτερο φόβο τραυματισμού διατρέχουν οι δελτοειδείς.

Θαλάσσιο κολύμπι

Ο βασιλιάς της καλοκαιρινής προπόνησης απαιτεί μόνο ένα μαγικό. Η κολύμβηση στη θάλασσα δεν είναι μόνο απόλαυση, είναι η κορυφαία αερόβια δραστηριότητα.

Γιατί να κολυπήσω;

Η κολύμβηση προσφέρει τα μέγιστα καρδιοαναπνευστικά οφέλη με το πλέον ασφαλή τρόπο, ενώ δεν αφήνει αδιάφορη καμία μυϊκή ομάδα. Τη μεγαλύτερη επιβάρυνση δέχονται οι μύες του κορμού με πρωταγωνιστές τους δελτοειδείς και τους τρικέφαλους. Το μυστικό στη συγκεκριμένη δραστηριότητα είναι ο ρυθμός. Προσπαθήστε να κολυπήσετε αργά για αρκετά μεγάλο διάστημα έτσι ώ στε να

πολλαπλασιάσετε τα οφέλη της δραστηριότητας. Η κολύμβηση δεν έχει κανένα απολύτως μειονέκτημα.

Προετοιμασία

Είναι πάρα πολύ δύσκολο να τραυματιστούμε μέσα από τη κολύμβηση, εάν δεν υποπέσουμε σε κάποιου είδους υπερβολή. Ξεκινάμε με αργές κινήσεις και σταδιακά αυξάνουμε την ένταση χωρίς ιδιαίτερο φόβο. Η μειωμένη βαρύτητα προστατεύει το σώμα από οποιοδήποτε πιθανό κίνδυνο.

Τρέξιμο στην άμμο

Όχι απαραίτητα καλοκαιρινή δραστηριότητα, με πάρα πολλά οφέλη για τη φυσική μας κατάσταση. Τα πλεονεκτήματα της μεθόδου πολλαπλασιάζονται όταν το πόδι είναι γυμνό.

Γιατί να τρέξω στην άμμο;

Η διαφορά ανάμεσα στο διάδρομο και στο τρέξιμο στην παραλία είναι η επιπλέον αντίσταση που οφείλεται στην ιδιαιτερότητα του εδάφους. Πρόκειται για καθαρά αερόβια άσκηση η οποία μπορεί να δώσει τόνους ιδρώτα. Πάρα πολύ σημαντική θεωρείται η κλίση του εδάφους η οποία θα πρέπει να είναι μηδενική. Το συγκεκριμένο είδος άσκησης ενισχύει κυρίως τη καρδιοαναπνευστική λειτουργία και δεν αποτελεί εργαλείο μυϊκής υπερτροφίας.

Προετοιμασία

Η προθέρμανση βασίζεται αρχικά στο περπάτημα και στο τρέξιμο με πολύ χαμηλό ρυθμό. Εάν επιταχύνουμε απότομα, πιθανόν θα αισθανθούμε πόνο γύρω από τη περιοχή της κνήμης ο οποίος θα διακόψει πρόωρα τη προσπάθεια.

Beach Volley

Το δημοφιλέστερο ομαδικό σπορ στη παραλία απαιτεί λείο, καθαρό έδαφος και ειδική "μπάλα παραλίας".

Γιατί να παίξω beach Volley;

Το volley επιβαρύνει σχεδόν ολόκληρο το μυϊκό σύστημα, αφού μιλάμε για πολυαρθρική δραστηριότητα, δίνοντας σαφές προβάδισμα στους δελτοειδείς, στους τετρακέφαλους, στους γλουτιαίους και στους τρικέφαλους. Παράλληλα, η μεγάλη διάρκεια του παιχνιδιού δίνει σοβαρό κίνητρο βελτίωσης της συνολικής αερόβιας ικανότητας.

Προετοιμασία

Το beach volley απαιτεί ολοκληρωμένη προθέρμανση, αφού ανήκει στις δραστηριότητες υψηλού κινδύνου. Ήπια αερόβια άσκηση αρχικά, ολοκληρωμένο πρόγραμμα διατάσεων στη συνέχεια. Ακόμη, εάν μιλάμε για οργανωμένο παιχνίδι volley θα χρειαστεί και ειδικό πρόγραμμα προασκήσεων (μεμονωμένες εκτελέσεις κινήσεων του παιχνιδιού).

Η προπόνηση στη παραλία με αριθμούς

Η φυσική δραστηριότητα έχει αστάθμητους παράγοντες οι οποίοι δυσκολεύουν τον ακριβή υπολογισμό της καύσης θερμίδων.

Ωστόσο, μπορούμε να υπολογίσουμε ότι με τις ρακέτες θα καταναλωθούν περίπου 350- 400 θερμίδες ανά ώρα, με τη κολύμβηση στη θάλασσα κοντά στις 250- 300, με το βάδισμα στη παραλία περίπου 200 ενώ αν επιταχυνθεί ο ρυθμός μπορούμε να φτάσουμε έως και τις 350 και το beach volley μπορεί να "κάψει" έως και 400-450.

Όλα αυτά τα νούμερα είναι σχετικά και έχουν να κάνουν με το φύλο, το βάρος, την ηλικία, τη φυσική κατάσταση του ασκούμενου αλλά και την ένταση της προσπάθειας