

## Παιχνίδια στη θάλασσα και αδυνάτισμα

Συντάχθηκε απο τον/την inausssa  
Τρίτη, 13 Αύγουστος 2019 06:14

---



Οι καλοκαιρινές διακοπές προσφέρονται για να απαλλαγείτε από περιττά κιλά. Οι ασκήσεις στην παραλία σας βοηθούν σε αυτό.

Μία καλή ιδέα είναι να προσπαθήσετε να παίξετε beach volley. Τα άλματα και οι «βουτιές» σας βοηθούν για να κάψετε θερμίδες. Αν η ιδέα αυτή δεν σας ταιριάζει αρκεστείτε σε κάτι πιο συνηθισμένο:

Περπατήστε, με το νερό να φτάνει μέχρι τη μέση σας. Αν καταφέρετε να περπατήσετε επί μισή ώρα, θα έχετε κάψει μπόλικες θερμίδες. Το φρίσμπι, σας αναγκάζει να τρέχετε γύρω-γύρω για να το πιάσετε και αυτό είναι μία εξαιρετική γυμναστική αφού καίτε λίπος.

Ακόμα και ένα ποδήλατο θαλάσσης αδυνατίζει. καθώς θα κάνετε πεντάλ και θα καίτε θερμίδες. Μην ξεχνάτε ότι η διαδικασία δεν διαφέρει πολύ από το στατικό ποδήλατο του γυμναστηρίου.

## Παιχνίδια στη θάλασσα και αδυνάτισμα

Συντάχθηκε απο τον/την inaoussa  
Τρίτη, 13 Αύγουστος 2019 06:14

---

Αν είστε εχθρός της γυμναστικής μην απελπίζεστε. Ο χορός είναι μία πολύ καλή ευκαιρία για να κάψετε θερμίδες. Αν χορέψετε για ένα δίωρο θα απαλλαγείτε από μπόλικες ανεπιθύμητες θερμίδες. Σκάψτε στην άμμο και κάντε κατασκευές. Ειδικοί έχουν υπολογίσει ότι με τον τρόπο αυτό χάνετε περισσότερες από 250 θερμίδες την ώρα. Σίγουρα δεν μπορεί να θεωρηθεί αμελητέο όφελος για μία δραστηριότητα σχεδόν αντισυμβατική. Αν θέλετε να περπατήσετε και ψάχνετε κίνητρα δεν υπάρχει καλύτερο κίνητρο από την αναζήτηση αχιβάδων, κοχυλιών και άλλων "καρπών" της θάλασσας.

Ακόμα και αν θέλετε να εντοπίσετε μικρά καβούρια ψάχνοντας από τη μία παραλία στην άλλη αυτό είναι μία πρώτης τάξεως ευκαιρία για να περπατήσετε ώστε να απαλλαγείτε από περιττό λίπος. Τέλος υπάρχουν και οι ρακέτες. Βρείτε παρτενέρ και αρχίστε να κινείστε έντονα στην παραλία. Ειδικοί έχουν υπολογίσει ότι ένα παιχνίδι διάρκειας μιας ώρας μεταφράζεται σε 400 θερμίδες. Επιπλέον, το καλοκαίρι απαραίτητο είναι και το κολύμπι και όχι το βρέξιμο, ούτε το πλατσούρισμα. Ας μην ξεχνάμε ότι το κολύμπι είναι η καλύτερη άσκηση για το σώμα και ακόμα περισσότερο για τη σπονδυλική στήλη, διότι επιτρέπει την εκγύμναση όλων των μυών χωρίς πιέσεις από το σωματικό βάρος, χάρη στην άνωση του νερού.

**Δες ακόμα:** [Υγεία](#)

πηγή:iatronet.gr

**LAB**  
ΔΙΑΓΝΩΣΤΙΚΟ  
ΜΙΚΡΟΒΙΟΛΟΓΙΚΟ ΕΓΧΑΤΗΡΙΟ  
ΚΑΡΑΓΚΟΥΝΗΣ ΧΡΗΣΤΟΣ  
ΔΙΕΥΣΤΗΣ - ΒΙΟΧΗΜΙΚΟΣ  
ΚΛΙΝΙΚΟΣ ΜΙΚΡΟΒΙΟΛΟΓΟΣ  
Εξειδικευθείς στη κλινική μικροβιολογία στο  
University Hospital of Coventry & Warwickshire  
United Kingdom  
Τηλ: 23220 20320 - Κιν: 0937 215 900 | Συναρπασμένος 3, Νόσοι  
email: thelabkaragounis@gmail.com

NANA  
HAIR  
SALON