

## Χειμερινή κολύμβηση. Το καλό που προσφέρει

σ... / Ε...



Το κολύμπι

είναι ένας τρόπος ζωής για όλες τις εποχές, για όλες τις ηλικίες.

Κατά την κολύμβηση γυμνάζονται όλοι οι μύες του σώματός μας, αναπνέει όλο το σώμα και βοηθά πολύ στην βελτίωση και τη θωράκιση της υγείας.

Με το κολύμπι έχουμε μεγαλύτερη επικοινωνία με τη φύση.

Βέβαια την Πρωτοχρονιά το νερό της θάλασσας στην Αττική κυμαίνεται γύρω στους **15 βαθμούς**, θερμοκρασία στην οποία δύσκολα μπορεί να προσαρμοστεί ένα αγύμναστο ανθρώπινο σώμα, ιδιαίτερα αν το άτομο έχει περάσει τα 40 ή αν έχει προβλήματα καρδιάς.

Ο ανθρώπινος οργανισμός λειτουργεί στους 37 βαθμούς.

Το νερό της θάλασσας όμως, λόγω της πλήρους επαφής με το δέρμα, παίρνει τη ζεστασιά του σώματος ευκολότερα. Να γιατί ο παχύσαρκος κολυμβητής με τη «μόνωση» του λίπους γύρω στο σώμα του μπορεί να μείνει περισσότερες ώρες στο κρύο νερό.

Τα λιποκύτταρα κάτω από το δέρμα είναι το καλύτερο μονωτικό. [\(περισσότερα...\)](#)