

Η γυμναστική στην άμμο πιο αποτελεσματική από την άσκηση στην άσφαλτο

[/ Γενικά / Ειδήσεις και Ανακοινώσεις](#)

Όσο ο καιρός ζεσταίνει και καλοκαιριάζει, οι μέρες ενδείκνυνται για βόλτες στην παραλία και περπάτημα στην άμμο. Σύμφωνα με τους ειδικούς, η άσκηση στην άμμο έχει καλύτερα και πιο εμφανή αποτελέσματα από την άσκηση σε στέρεη επιφάνεια.

Καθώς η άμμος αποτελεί πιο μαλακή και λιγότερο στέρεη επιφάνεια από την άσφαλτο, απορροφά τους κραδασμούς καλύτερα, επιβαρύνοντας λιγότερο τα γόνατα και τις αρθρώσεις.

Ταυτόχρονα το τρέξιμο στην άμμο είναι πιο απαιτητικό λόγω της μαλακής επιφάνειας, αναγκάζοντας τον οργανισμό να καταβάλει μεγαλύτερη προσπάθεια κι έτσι να γυμναστεί πιο έντονα απ' ό τι αν έτρεχε στην άσφαλτο.

Παρά τα σημαντικά οφέλη του, η καλοκαιρινή αυτή άσκηση χρειάζεται και προσοχή, αφού λόγω της αστάθειας του εδάφους, οι πτώσεις είναι κατά μεγάλο ποσοστό συχνότεροι απ' ό τι στην άσφαλτο.

