



Ας

δούμε σε τι μας κάνει καλό το να περπατάμε χωρίς παπούτσια στην άμμο.

ο περπάτημα στην ακροθαλασσιά είναι μια εύκολη, απλή, ανέξοδη επιλογή για καλή φυσική κατάσταση που μπορούμε να χαρίσουμε στον εαυτό μας στη διάρκεια των διακοπών αποκομίζοντας τα οφέλη.

Η άμμος φέρει **αντίσταση** έτσι, περπατώντας στην παραλία καταβάλουμε μεγάλη προσπάθεια από ότι αν το κάναμε στο δρόμο ή άλλη επιφάνεια. Το βύθισμα του ποδιού στην άμμο, σε κάθε βήμα, υποχρεώνει τους μύες να δουλεύουν περισσότερο και πιο δυνατά για να διατηρήσουν την κίνηση. Επιπλέον, το γεγονός ότι δεν φοράμε παπούτσια, σημαίνει πως αξιοποιείται όλο το εύρος των κινήσεων που κάνει το πόδι σε όλη του την έκταση.

Η **ανομοιογένεια** του εδάφους στην παραλία δίνει στην άσκηση ένα επιπλέον χαρακτηριστικό που σχετίζεται με την λεγόμενη ιδιοδεκτικότητα. Αυτό σημαίνει ότι το βάδισμα στην άμμο αυξάνει την ικανότητα να ξέρουμε πού πατάμε και πού βρίσκονται τα πόδια μας χωρίς να χρειάζεται να έχουμε οπτική επαφή με αυτά. Το όφελος μεταφράζεται σε καλύτερη **ισορροπία** και συντονισμό των μελών του σώματός μας.

Το περπάτημα στην άμμο προσφέρει μεγαλύτερη απώλεια **θερμίδων** από ότι εκείνο στο τσιμέντο. Σύμφωνα με βελγική έρευνα του 1998 που δημοσιεύτηκε στο «Journal of Experimental Biology, το περπάτημα σε στεγνή άμμο απαιτεί 2.1 2.7 φορές περισσότερη κατανάλωση ενέργειας από τον οργανισμό συγκριτικά με το βάδισμα σε σκληρή επιφάνεια.

Η συχνή επαφή των ποδιών με την άμμο έχει και ένα επιπλέον όφελος. Η άμμος δρα ως **απολεπιστικό** που απομακρύνει τα νεκρά κύτταρα του δέρματος αφήνοντας τις πατούσες μαλακές και απαλές. Επιπλέον, η άμμος κάνει απαλό μασάζ στα πόδια την ώρα της άσκησης, βοηθώντας την κυκλοφορία του αίματος.

Πρόκειται για μια μορφή άσκησης που **χαλαρώνει** και αναζωογονεί τον οργανισμό. Κάθε μορφή άσκησης θέτει περιορισμούς στο ντύσιμο, τα παπούτσια, το μέρος όπου πραγματοποιείται. Αντίθετα, το περπάτημα στην άμμο είναι απελευθερωτικό. Αυτό, σε συνδυασμό με τον ήχο της θάλασσας, τον καθαρό αέρα και τη θέα που συνδυάζει, φτιάχνει τη διάθεση.

Τι πρέπει να προσέχουμε

Αποφεύγουμε το περπάτημα στην άμμο τις μεσημεριανές ώρες που έχει μεγάλη ηλιοφάνεια και πολύ ζέστη. Ιδανικές ώρες είναι το πρωί ως τις 12.00 και μετά τις 17.00 που αρχίζει να δροσίζει. Εξυπακούεται ότι δεν παραλείπουμε το **αντηλιακό!** Όπως σε κάθε άσκηση, έτσι και όταν περπατάμε στην άμμο, πρέπει να κρατάμε το σώμα μας **ενυδατωμένο**.

Αν στο παρελθόν έχετε υποστεί **τραυματισμό** στα πόδια και ειδικά στους αστραγάλους, καλό θα είναι να συμβουλευτείτε τον γιατρό σας πριν ξεκινήσετε αυτή τη μορφή άσκησης.

Πηγή: clickatlife.gr