28 Αυγούστου 2022

SUP: Τα απίστευτα οφέλη που χαρίζει στο σώμα σου. Πιάσε κουπί

Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός / Αθλητισμός και άσκηση / Υγεία και ιατρικά θέματα

Το stand-up paddleboarding (SUP), έχει γίνει πια κάτι που μπορεί να συναντήσεις σε κάθε παραλία και όχι μόνο σε αυτές που συχνάζουν λάτρεις των water sports. Στην πραγματικότητα είναι μια διασκεδαστική δραστηριότητα, που μπορεί να δοκιμάσει κανείς, ανεξάρτητα με την ηλικία του ή το πόσο γυμνασμένος ή όχι είναι. Ωστόσο με την πρόσφατη έκρηξη του αθλήματος, εύλογα δημιουργείται η εξής απορία: Ποια είναι τα οφέλη που χαρίζει το SUP ως άσκηση;

Unsplash

Το Stand Up Paddle Boarding, δεν είναι μόνο ένας εξαιρετικός τρόπος να χαρείς την επαφή με το νερό, αλλά μπορεί επίσης να βελτιώσει την υγεία και την ευεξία σου με πολλούς τρόπους. Παρακάτω θα βρεις μόνο μερικά από αυτούς:

Γυμνάζει όλο το σώμα

Ένα από τα κύρια πλεονεκτήματα της γυμναστικής του paddle boarding που συχνά παραβλέπεται είναι ότι γυμνάζει ολόκληρο το σώμα. Σε αντίθεση με άλλες αθλητικές δραστηριότητες που τείνουν να επικεντρώνονται μόνο σε συγκεκριμένες μυϊκές ομάδες, το SUP συνδυάζει την οικοδόμηση μυών με την καρδιαγγειακή φυσική κατάσταση. Το SUP εμπλέκει τους μύες του πυρήνα του σώματος, ενώ ταυτόχρονα ενισχύει τα χέρια, τα πόδια, την πλάτη και τους ώμους.

Αυξάνει την αντοχή σου

Το SUP είναι μια δραστηριότητα που είναι τόσο ευχάριστη, που μπορείς να καταλήξεις να γυμνάζεσαι για ώρες πριν συνειδητοποιήσεις ότι έχεις κουραστεί. Το καλύτερο από όλα, είναι μια προπόνηση χαμηλού αντίκτυπου που παρέχει μια εξαιρετική εναλλακτική σε δρομείς που είναι επιρρεπείς σε τραυματισμούς.

SUP για καλύτερη ισορροπία

Το να στέκεστε όρθιος σε μια σανίδα με κουπί (και να παραμένετε σε αυτήν!) απαιτεί μεγάλη ισορροπία και επομένως δεν αποτελεί έκπληξη το γεγονός ότι η τακτική επιβίβαση με κουπί θα σας βοηθήσει να βελτιώσετε τη συνολική ισορροπία και τον συντονισμό σας.

Ενισχύει τη σταθερότητα των αρθρώσεων

Η εξισορρόπηση σε σανίδα SUP ενεργοποιεί τους μικρούς μύες στο πόδι και το κάτω πόδι με τρόπο που μιμείται τις ασκήσεις φυσικοθεραπείας που χρησιμοποιούνται για τη θεραπεία της πελματιαίας απονευρωσίτιδας και άλλων παθήσεων. Η δυναμική της ορθοστασίας σε μια σανίδα με ένα στοιχείο αστάθειας από το νερό, χρησιμοποιεί μύες κρίσιμους για την ισορροπία και την υποστήριξη των αρθρώσεων με τρόπο που καμία άλλη ψυχαγωγική δραστηριότητα δεν μπορεί.

SUP για λιγότερο άγχος

Η επαφή με το νερό και το γεγονός ότι ταυτόχρονα μπορείς να απολαμβάνεις το τοπίο γύρω σου, να συναναστρέφεσαι με άλλους κωπηλάτες και η μοναδική αίσθηση του να στέκεσαι πάνω στο νερό, είναι ένας εκπληκτικός τρόπος για να αντιμετωπίσεις το άγχος και το στρες. Όσοι κάνουν SUP σχεδόν ομόφωνα αναφέρουν ένα αίσθημα ευεξίας μετά από μια βόλτα στη σανίδα τους, χωρίς μάλιστα να αισθάνονται ότι καταβάλλουν έντονη προσπάθεια.

Ρουφάς βιταμίνη D

Το Paddle Boarding σε βγάζει έξω στον ήλιο, επιτρέποντας στο σώμα σου να παράγει βιταμίνη D, την έλλειψη της οποίας πολλοί άνθρωποι αντιμετωπίζουν, περνώντας πάρα πολύ χρόνο σε εσωτερικούς χώρους. Η βιταμίνη D είναι ζωτικής σημασίας για την παραγωγή ασβεστίου και γερά οστά, καθώς και για την καλή λειτουργία του εγκεφάλου.

Πηγή: ladylike.gr