

Sporty zimowe nad polskim morzem

Sporty zimowe najczęściej kojarzą się z górami. Ale nad morzem też jest mnóstwo możliwości aktywnego spędzenia czasu. Może nas to zainteresować szczególnie na początku nowego roku.

W Nowym Roku, jak to zazwyczaj bywa, wielu z nas zastanawia się, co można by ulepszyć w swoim życiu. Rozważamy zmianę swojego nie zawsze zdrowego sposobu odżywiania się. Postanawiamy przejść na dietę lub po prostu zwiększyć swoją aktywność fizyczną. Nie jest tajemnicą, że w trakcie wykonywania pracy umysłowej brakuje nam sportu. Możemy przez to zwiększyć przemianę materii, zrzucić parę zbędnych kilogramów, dotlenić umysł, powiększyć objętość naszych płuc i wzmocnić serce. Od czego najlepiej zacząć? Może od biegania? Jest to bez wątpienia tani sport, nie wymaga większych nakładów finansowych, daje szybkie efekty, no i dużo satysfakcji.



Idealnym miejscem do uprawiania sportu, jakim jest bieganie mogą okazać się sopockie plaże, gdzie wzdłuż zatoki gdańskiej nie tylko możemy nawdychać się zbawczego jodu, ale i przy okazji napawać swe oczy wspaniałym widokiem bałtyckiego morza. Łatwo powiedzieć, ale gorzej zrealizować. Musimy przede wszystkim określić, co chcemy osiągnąć. Ile czasu chcemy poświęcić na ten sport? Ile razy w tygodniu znajdziemy czas wyłącznie dla siebie?

Zbyt ambitne plany mogą nas tylko zniechęcić w naszym postanowieniu biegania. Nie chcemy od razu brać udział w maratonie. Należy pamiętać, że regularnym truchtem nawet przez pół godziny trzy razy w tygodniu osiągniemy więcej, niż intensywnym kilku godzinnym treningiem, ale tylko raz w tygodniu. Musimy przy tym uważać, żeby zbyt duże obciążenie organizmu nie odbiło się negatywnie na naszym zdrowiu. Na przykład, jeżeli tracimy więcej niż 1 kg na tydzień w trakcie diety odchudzającej, może to poważnie zaszkodzić naszemu zdrowiu. Sam proces odchudzania najlepiej rozłożyć w czasie i zasięgnąć rady u dietetyka. Jeżeli do tej pory prowadziliśmy siedzący tryb życia, nie ma sensu zmuszać się do wyczerpujących ćwiczeń. Można nabawić się chronicznego zmęczenia. W najgorszym przypadku, możemy ulec poważnej kontuzji. Trening trzeba dostosować do swoich możliwości i w miarę poprawy kondycji podnieść poprzeczkę.

Co jednak zrobić, jeżeli bieganie nam nie odpowiada, bo mamy problemy z kręgosłupem lub jakieś stare kontuzje. Zawsze możemy przesiąść się na rower. W Sopocie, w zasadzie przy samej plaży znajduje się piękna ścieżka rowerowa. Możemy udać się w dwóch kierunkach: do Gdańska lub do Gdyni Orłowo. Należy jednak pamiętać o stosownym ubraniu, ponieważ przy morzu zawsze jest trochę chłodniej. Bieganie lub jazda na rowerze to dość intensywny wysiłek, dzięki czemu podczas treningu organizm potrzebuje uzupełnienia energii. Po takim treningu należy pamiętać o spożyciu posiłku regeneracyjnego. Można go znaleźć w licznych barach i restauracjach, które w Sopocie otwarte są nawet zimą.



Ścieżki rowerowe zimą wyglądają nieco inaczej ;)

A co wtedy, jeżeli ktoś chciałby trochę popływać w zimie? Jeśli marzysz o tym, aby chociaż raz w tygodniu wykąpać się w morzu w miłym towarzystwie, niezależnie od pory roku i pogody, to klub Morsa zawsze wszystkich serdecznie zaprasza.



Odważnych nie brakuje nie tylko nad polskim morzem...

Przed kąpielą odbywają się gry i zabawy ruchowe w celu stworzenia "gorącej" atmosfery, aby następnie zanurzyć się w zimnej, a najlepiej lodowatej wodzie. Na osoby o twardym i zdecydowanym charakterze czeka właśnie Stowarzyszenie Kultury Zdrowotnej Sportu i Rekreacji - Sopotcki Klub Morsów. Klub istnieje od 3.12.2006 roku. Jest stowarzyszeniem zarejestrowanym w celu popularyzacji zdrowia, poprzez ekstremalną aktywność fizyczną. Podczas zimowych kąpeli uczestnicy pokonują własne bariery. Odczuwają radość, przyływ energii, uodparniają się na stres. Sezon kąpielowy trwa od połowy października do połowy kwietnia, spotykają się w każdą niedzielę o godzinie 12.00 i kąpią się przy plaży Teatru Atelier w Sopocie.

Jeśli nie umiesz pływać - to nic straconego wystarczy się zanurzyć w lodowatej wodzie, żeby poczuć prawdziwy

dreszczyk adrenaliny. Krioterapia jest znana od dawna jako idealny lek na wszelkiego rodzaju kontuzje, stany zapalne stawów i reumatyzm. Nie wszyscy jednak lubią zimno... Dla amatorów ciepłych kąpeli czeka Aquapark z kompleksem basenów, saun, bowlingu, rur zjazdowych i całej masy innych atrakcji. Jeśli nie umiesz pływać, nic straconego, można wybrać się na aqua-aerobic lub aquacycling.

Uważam, że pływanie to doskonały sposób na zgubienie zbędnych kilogramów. Pamiętajmy jednak o tym, że jeżeli wyjście na basen traktujemy jako okazję do spotkania towarzyskiego, to nie osiągniemy zamierzonego celu. Żeby pływanie dało oczekiwany efekt trzeba do minimum ograniczyć przerwy i wysilić się na tyle, aby nasze tętno wzrosło i utrzymało się na odpowiednim poziomie przez jakiś czas. Jeśli już uda nam się pływać przez około 30 minut non stop, nasz trening będzie efektywny, wspomogę go masujący wpływ wody.

Jeżeli nie lubimy pływać, lub chorujemy na zatoki, to zawsze alternatywą będzie jakiś inny rodzaj sportu. Ostatnio bardzo popularny stał się Nordik Wolking - to nowa, popularna, szybko rozwijająca się forma aktywności ruchowej mogąca być także przyczyną wyzwolenia endorfin, a co za tym idzie radości i szczęścia. Wszystkich, którzy decydują się na taką formę spędzenia wolnego czasu zapraszają zarówno nadmorskie alejki, jak i piękne leśne szlaki w Sopocie. Wspólne marsze, treningi, rajdy, wycieczki i zloty z kijami z pewnością dostarczą nam wielu satysfakcji.

Autor: apartamentyjoasia

Artykuł pobrano ze strony eioba.pl