

Hondartzan paseatzearen hamaika onurak

OINEZ IBILTZEAK onurak dakartzkio beti gure gorputzari. Ariketak odol-fluxua estimulatu du, eta horrek mesede egiten die bihotzari eta zangoi. Eta ibiltzea komenigarria bada, ez dago horretarako hondartza eta bertako harea baino leku egokiagorik, baldin eta eguzkiaren izpietatik behar bezala babestuta bagaude.

- **Kaloria gehiago erreko duzu, muskuluak indartu eta susper-tzeaz gain.** Hondarrean ibiltzeak asfalto gainean ibiltzeak baino esfortzu handiagoa eskatzen du. Itsasertzean modu erregularrean ibiliz gero, zure orkatila eta zangoek berebiziko hobekuntza nabaritutako dute, eta gain-pisua gehiago kontrolatuko duzu. Kalorien halako bi gastatuko duzu, izan ere.

- **Zirkulazioa bizkortu eta barizeak prebenituko dituzu,** itsasoko olatuek zangoen kontra egiten duten mugimenduen eraginez. Horrez gain, itsasoko uraren iodoak eta sodioak zahartze-prozesua moteltzen dute.

- **Osteoporosia izateko arriskua gutxitzen da.** Oinez ibiltzeak hezuraren dentsitatea handitzen du, eta eragin hori biderkatu egiten da hondartzan, ibiltzeko esfortzua handiagoa delako batetik, eta bestetik eguzkia hartzeak, larruazala behar bezala babestuz gero, gorputzari laguntzen diolako D bitamina sintetizatzen. D bitamina ezinbestekoa da kaltzioa hezurretan finkatzeko.

Masaje erlaxatzaile eta aldi berean terapeutikoa

Hondartzan paseatzeak adimenari ere egiten dio mesede. Erraz uler daitezkeen bezala, ez dauka eragin “lasai-



tzaile” bera hiriaren erdian edo itsasertzean ibiltzeak. Eta, gainera, oinutsik ibiliz gero hondar aleek masaje moduko bat emango diete gure oinetako ehunka nerbio-bukaerei; sekulako plazera sortzen du horrek. Nerbio-bukaera horiek lotuak daude, adituek diotenez, hainbat bizi-funtzioarekin, eta funtzio horiek ere hobera egiten dute masajeari esker.

Hasteko, hobeto hondar bustian

Egunero hondartzan ibiltzeko asmotan bazaude, baina horretarako aski entrenamendurik ez baduzu, aurreneko egunetan itsasertzeko hondar bustiaren gainean ibiltzea komeni zaizu. Giharretako oinaze txikiagoa izango duzu biharamunean, eta baita orkatilak mintzeko arrisku baxuagoa ere. Egun batzuen ostean, hasi pixkanaka hondar lehorraren gaineko ibiltze saioak tartekatzen, kaloria gehiago erreko baituzu. Halaber, egin itzazu beste saio batzuk itsasoan gerriraino

sartuta zaudela, izterrak eta ipurmasailak sendotu eta bizkortzeko.

Kontuz bero-kolpeekin

Uda partean ohikoa izan liteke hondartzan paseatzen ari zaren bitartean beroak eragindako “istripuak” jasatea, bertan hezetasun handia pilatzen baita. Ustekabean ager daitezkeen istripu horiek saihesteko, onena aholku sinple batzuei jarraitzea da:

- Hartu likido ugari, ibilaldiaren aurretik, bitartean eta baita ostean ere. Behin ohitura pixka bat hartuz gero, zerorrek asmatuko duzu noiz daukazu likido gehiagoren premia.

- Hondartzara joan aurretik edan bi baso handi, eta beste litro erdi bat paseoa bukatu ondorengo ordu erdian.

- Eraman botila bat ur, paseoa egiten duzun bitartean edateko behar izanez gero. ■



Babeslea: **iametza Interaktiboa**

ideia batetik errealitatera

web garapenak
 multimedia
 aholkularitza
 edukiak

iametza

interaktiboa

www.iametza.com

T.943 37 67 16