

APROFITAR L'ESTIU PER NADAR, ÉS L'ENTRENAMENT PERFECTE

27 agost, 2019



Un estudi de la universitat nord americana de Harvard considera la natació com l'entrenament perfecte que reuneix una sèrie de beneficis únics tant per la salut física com per a la mental.

Això significa que a punt per iniciar-se l'estiu, i acabada la temporada futbolística, aprofitar la platja i la piscina per a nadar és una gran opció per mantenir-se en forma.

- No importa l'edat ni la condició física, tothom pot practicar aquest esport.
- Parlem de l'estiu, però completar els teus entrenaments amb la natació es pot fer durant tot l'any a les piscines cobertes.
- Nadar aporta elasticitat i flexibilitat.
- La musculatura de tot el cos es tonifica perquè treballa tant el tren superior com l'inferior.
- És ideal per processos de rehabilitació i readaptació. La ingravidesa de l'aigua redueix l'impacte.
- Amb l'aigua pots eliminar la tensió acumulada de les articulacions ja que es poden moure amb més fluïdesa.
- Per lesions de maluc, lumbàlgies o hèrnies, és un entrenament molt recomanable.
- L'efecte relaxant que provoca l'aigua ajudar a tenir molt més bon humor i per tant salut mental.
- Per la salut cardiovascular és ideal.
- I com fas esport mantens o perds pes.