

ESPORTS PER PRACTICAR DURANT AQUEST ESTIU

6 juliol, 2023

Ja us hem recomanat que cal descansar de futbol durant una bona part de l'estiu. No per això heu de continuar fent esport, i l'estiu és la temporada perfecta per gaudir de l'aire lliure i participar d'activitats físiques i esportives. Amb dies més llargs i un clima càlid, existeixen nombroses opcions per mantenir-se actiu i divertir-se al mateix temps.

Aquest període de temps ens permet practicar esports estiuencs com:

La natació

És un esport clàssic d'estiu que ofereix nombrosos beneficis. Ja sigui a la piscina, en el mar o en un llac, nedar és una forma excel·lent d'exercitar tot el cos mentre ens refresquem. És un esport adequat per totes les edats i nivells de condició física. La natació ajuda a enfortir els músculs, millora la resistència cardiovascular i és una excel·lent manera de mantenir-se actiu en els dies calorosos.

Voleibol de platja

El voleibol de platja és al·tra dels millors esports per practicar durant l'estiu. No només ofereix un gran exercici cardiovascular i treballa els músculs de les cames, els braços i el nucli, sinó que també fomenta la interacció social i el treball en equip. En definitiva, jugar al voleibol de platja és divertit i t'ajuda a mantenir-te actiu físicament i socialitzar amb els amics.

Ciclisme

El ciclisme és una activitat esportiva molt versàtil que es pot gaudir durant tot l'any, però és especialment agradable a l'estiu. Explorar noves rutes amb bicicleta és una excel·lent manera de gaudir del bon clima i al mateix temps de millorar la resistència cardiovascular i enfortir les cames. A més, pots escollir entre bicicleta de muntanya o de carretera.

Surf

Per aquells que gaudeixen del mar i les onades, el surf és un dels millors esports per practicar en estiu. Es tracta d'una activitat emocionant i desafiant que requereix equilibri, força i coordinació, la qual cosa el converteix en un exercici total pel cos. El surf no només et permet connectar-te amb la naturalesa i gaudir de les ones, sinó que també ofereix beneficis per la salut, com millorar la resistència muscular i cardiovascular.

Senderisme

El senderisme és una activitat versàtil i accessible que es pot gaudir durant l'estiu. Explorar senders i camins en la

naturallesa et permeten gaudir de la bellesa dels paisatges i al mateix temps fer exercici aeròbic i enfortiment muscular. Sigui en muntanyes, parcs nacionals o reserves naturals, el senderisme ofereix una oportunitat per escapar del bullici urbà i de l'estrès del dia a dia.

Pàdel surf

És l'últim esport n'arriba per practicar-se durant l'època d'estiu que recomanem. De fet, als darrers anys han guanyat popularitat en els darrers anys. Mantenir-se de peus a una taula de pàdel utilitzar un rem per desplaçar-se amb l'aigua. A més de ser divertit i emocionant el pàdel surf ofereix un excel·lent entrenament per tot el cos, ja que implica l'ús dels músculs de les cames, els braços i el nucli per mantenir l'equilibri i propulsar-se a través de l'aigua.