

Algunos beneficios de la natación

- Es un **ejercicio aeróbico muy completo**, en el que trabaja todo el organismo, activando casi todos nuestros músculos y articulaciones. Trabaja la fuerza muscular de una forma que no provoca impacto agresivo sobre las articulaciones, lo cual ayuda a preservarlas.
- **Indicado en personas con patologías de espalda**, tanto articulares como musculares. Se suele recomendar porque ayuda a tonificar la musculatura sin suponer un fuerte estrés, y permite potenciar con menos riesgo de lesión que otro tipo de actividades.
- **La pueden realizar personas de todas las edades durante todo el año**, no solo durante los meses más calurosos. Cada vez hay más cultura de los beneficios de la natación, y existen infinidad de centros públicos y privados que ofrecen actividad en piscina durante todo el año.

La natación como ejercicio completo

Todos sabemos que la natación es un ejercicio donde intervienen multitud de músculos y articulaciones, lo cual lo convierte en muy completo. **Es saludable practicarla durante todo el año**, ya que los beneficios se notan a medio y largo plazo si se mantiene una cierta continuidad.

La natación no se queda en realizar largos en piscina en diferentes estilos para aquellos que ya tengan cierta práctica, aprender los estilos para los novatos o integrarse en grupos de “escuela de espalda” o actividades para aquellos que acuden porque tienen una lesión de espalda. **La natación entendida como actividad en piscina abarca un sinfín de variaciones**, que se ofrecen en piscinas públicas y gimnasios privados que cuentan con estas instalaciones y con personal cualificado para impartir todo tipo de clases.

Por tanto no hay excusa para no practicar este ejercicio tan saludable, siempre adaptado a las capacidades y necesidades de cada persona. Para ello no dudemos en acudir a profesionales que nos guíen, para disfrutar de esta actividad con todas las garantías.