

Los ocho beneficios de la natación que demuestran su eficacia

[Multimedia](#)

Llega la navidad y las mil comidas con la familia, las cenas de empresa y todos los compromisos. Para cumplir con los propósitos de comienzos de año, se puede anticipar a los polvorones e ir un paso por delante de los kilos de más. Sprinter da la solución ¿Cuál? Nadar

Por comodidad se suele recurrir al clásico gimnasio, pero sin duda, la natación se ha convertido en la alternativa deportiva perfecta para aquellos que busquen un entrenamiento completo y mantener la línea en estas fechas. Cuando se piensa en una piscina, viene a la mente el verano y las vacaciones. Sin embargo, es justo en los meses fríos del año donde se encuentran más beneficios en este deporte, como por ejemplo, controlar los excesos de comida o desconectar del estrés del trabajo y prepararse para 2018 mientras se nada en una piscina climatizada protegidos del frío exterior.

Los beneficios de la natación

Sprinter, líder en distribución de moda y accesorios deportivos, hace un balance de todos los beneficios de este deporte y los accesorios que necesitan para convertirlo en el entrenamiento del año.

1. Retrasa el proceso de envejecimiento

Se considera que el 50% de las pérdidas funcionales asociadas al envejecimiento depende de la escasa utilización de los sistemas corporales. Por eso, la práctica regular de la natación mantiene, funcionalmente, en buen estado a los órganos.

2. Quema un mayor número de calorías

Al ser un ejercicio sumamente completo, nadar es una de las mejores opciones para quemar mayores cantidades de calorías. Esto se debe a que el agua provoca que las extremidades tengan que hacer un mayor esfuerzo para moverse. Esto se traduce en que los músculos trabajan de cinco a seis veces más que en tierra, permitiendo quemar en una hora hasta 600 calorías.

3. Mejora la memoria

Esto se debe a los ejercicios de respiración que se ponen en práctica al nadar oxigenan de mejor manera el cerebro. Además la coordinación motriz hace que el cerebro tenga que crear nuevos lazos neuronales requiriendo de una mayor concentración y coordinación.

4. Aumenta la flexibilidad

Los resultados de un estudio que se llevó a cabo durante 12 años y que fue difundido recientemente indican que el fortalecimiento de la zona lumbar permite terminar con el dolor de la zona baja de la espalda en el 80% de los casos.

5. Combate el estrés

Un estudio realizado en la Universidad de Harvard ha demostrado que diez semanas de entrenamiento de la fuerza reduce los síntomas de la depresión clínica. Las mujeres que entrenaron su fuerza durante el estudio informaron que se sentían más seguras de sí mismas y 'capaces'.

6. No hidratarse

Es fundamental asegurarse de estar hidratados antes, durante y después del entrenamiento. Antes de ir al gimnasio, es recomendable beber agua e ingerir alimentos que procuren una buena hidratación, como la fruta.

“Durante el entrenamiento, se recomienda beber agua para los ejercicios de musculación, mientras que para el cardio, también son adecuadas las bebidas isotónicas. Una vez que finalizan la visita al gym, dado que se han reducido los niveles de energía, se pueden reponer con batidos de carbohidratos o batidos caseros de fruta.” - recomiendan los expertos de Sprinter.

7. No elegir el outfit adecuado

Es importante elegir qué ponerse para ir al *gym*. Ya que un ejercicio efectivo viene determinado, en gran parte, por el uso de ropa y material adecuados. Lo importante es la transpiración de las prendas y la comodidad de un buen calzado deportivo y, si además es un *outfit* a la moda, como los de [Sprinter](#) ¡mejor que mejor!

8. No calentar ni estirar

Tras el entrenamiento, es imprescindible dedicar unos minutos a estirar, no solo para liberar la tensión muscular acumulada, sino también para asegurar una movilidad adecuada tras el ejercicio. Solo lleva unos minutos hacerlo y se puede realizar tanto en el gimnasio como directamente en casa.
